



HUEVOS (Diabetes):

Platos por los que se podría intercambiar manteniendo las características nutricionales:

En revuelto o tortilla:

- 1. De jamón (sin la parte blanca del tocino)**
- 2. De queso (con menos del 20% de materia grasa)**
- 3. De gambas**
- 4. De champiñones**
- 5. De espárragos**
- 6. De judías verdes**
- 7. De berenjenas**
- 8. De ajos tiernos**

Huevos:

- 1. Escalfados**
- 2. A la plancha**
- 3. A la flamenca (sin embutidos)**
- 4. En salsa de tomate**
- 5. Cocido con bechamel (hecha con leche desnatada)**