



VERDURAS CRUDAS (Diabetes):

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

- 1. Cogollos aliñados con espárragos blancos**
- 2. Crema de melón con jamón (sin la parte blanca del tocino)**
- 3. Ensalada de apio, tomate y manzana**
- 4. Ensalada de col y nueces (con zanahoria, apio, cebolleta y pimiento)**
- 5. Ensalada de lechuga y champiñones con vinagreta**
- 6. Ensalada de pepino y menta con salsa de yogur (desnatado)**
- 7. Ensalada de zanahorias con pasas y piñones**
- 8. Ensalada de melón, remolacha y manzana**
- 9. Ensalada de frutas (variadas)**
- 10. Ensalada de tomate, pepino y cebolla**
- 11. Tomates con albahaca**
- 12. Gazpacho**