



VERDURAS COCINADAS (Diabetes):

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

- 1. Alboronía (pisto con berenjena, pimiento, tomate y calabaza)**
- 2. Acelgas rehogadas con patatas**
- 3. Berenjenas rellenas de champiñón**
- 4. Brócoli rehogado con ajo y pimentón**
- 5. Calabacines rellenos de gambas**
- 6. Calabacín gratinado (con queso bajo en grasa: menos del 20% en materia grasa)**
- 7. Calabaza estofada**
- 8. Coliflor gratinada (con queso bajo en grasa: menos del 20% en materia grasa)**
- 9. Crema de puerros**
- 10. Crema de zanahorias**
- 11. Espinacas con pasas y piñones**
- 12. Espinacas al ajillo**
- 13. Espárragos trigueros con pimentón**
- 14. Judías verdes con tomate**
- 15. Menestra**
- 16. Verduras al horno**