

Arroz y Pasta

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

1. Arroz con verduras
2. Ensalada de arroz
3. Arroz estilo "tres delicias"
4. Arroz pilav
5. Arroz con guisantes
6. Paella de verduras
7. Arroz a la jardinera
8. Arroz con champiñones
9. Fideua de verduras

Pasta: Espaguetis, macarrones, codillos, cintas, etc.

1. Pasta con tomate
2. Pasta con tomate y atún
3. Pasta al ajo-aceite
4. Pasta boloñesa
5. Pasta con salchichas
6. Pasta con verduras
7. Canelones con bechamel