

## **Carnes Rojas**

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

1. Lomo de cerdo a la plancha
2. Hamburguesas de Ternera
3. Albóndigas de ternera en salsa
4. Filete ruso de ternera
5. Ternera a la plancha
6. Estofado de ternera
7. Salchichas de pollo o pavo (o aquellas que aseguren un contenido bajo en grasa)
8. Magro de ternera con tomate
9. Lomo de cerdo a la sal
10. Carne de cerdo mechada
11. Redondo de ternera en su jugo
12. Pastel de carne de contra de ternera frío
13. Lomo de cerdo a la naranja