



Huevos

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

Revueltos o en tortilla:

1. De Patatas
2. De Jamón
3. De queso
4. De verduras
5. De champiñones
6. De espinacas
7. De judías verdes
8. De ajos tiernos

Huevos:

1. Huevos escalfados
2. Huevos duros con bechamel
3. Huevo escalfado con pisto