

LEGUMBRES

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

1. Lentejas guisadas
2. Lentejas con pollo o pavo
3. Alubias blancas guisadas
4. Alubias rojas guisadas
5. Guisantes con jamón
6. Cocido de Garbanzos
7. Puré de lentejas
8. Puré de guisantes
9. Ensalada fría de legumbres