



## **Pescado Azul**

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

1. Boquerones fritos
2. Filetes de caballa
3. Atún a la plancha
4. Sardinas al horno
5. Sardinas rebozadas
6. Salmón al horno
7. Salmón a la plancha
8. Bonito con tomate
9. Pez Espada a la plancha