

Verduras Cocinadas

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

1. Puré de Calabacín
2. Puré de Verduras
3. Crema de Espinacas
4. Puré de zanahorias con patata
5. Judías verdes con patatas
6. Pisto de verduras
7. Espinacas rehogadas
8. Espinacas a la crema
9. Menestra
10. Coliflor gratinada
11. Acelgas rehogadas
12. Berenjenas rellenas
13. Calabacines rellenos
14. Guisantes con jamón



Guarniciones:

1. Calabacines a la plancha
2. Tomate al horno
3. Zanahorias guisadas
4. Judías verdes rehogadas
5. Calabacines al horno
6. Champiñones al ajillo
7. Guisantes con jamón
8. Pisto de verduras
9. Menestra