

## **Verduras Crudas**

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

1. Ensalada de lechuga y tomate
2. Ensalada Mixta
3. Picadillo de hortalizas (pimiento, cebolla, pepino, tomate)
4. Ensalada de frutas (lechuga, tomate, manzana, kiwi...)
5. Gazpacho
6. Salmorejo
7. Ajo blanco

### **Guarniciones:**

1. Lechuga aliñada
2. Ensalada de lechuga y tomate
3. Tomate aliñado
4. Ensalada de pepino
5. Cogollos aliñados
6. Picadillo de hortalizas (pimiento, cebolla, pepino, tomate)
7. Ensalada de frutas (lechuga, tomate, manzana, kiwi...)