

# Propuestas de cena para complementar la comida

Si has comido...	Puedes cenar...
 Hortalizas	 Hortalizas
 Legumbres	 Legumbre, pescado, huevo o carne
 Pescado	 Legumbre, huevo o carne
 Huevo	 Legumbre, pescado o carne
 Carne	 Legumbre, pescado o huevo
 Patata y boniato	 Pasta, arroz y otros cereales
 Pasta, arroz y otros cereales	 Patata o boniato
 Fruta fresca	 Fruta fresca
 Otros	 Fruta fresca

