

## VERDURAS Y HORTALIZAS



CANTIDAD DE TUBÉRCULOS, RAÍCES Y BULBOS QUE CONTIENEN 20g DE HC



**3-4 unidades**  
medianas de  
remolacha  
300 g

**4 unidades**  
medianas de zanahoria  
300 g



**1 unidad**  
mediana de patata  
100 g



**2 unidades**  
pequeñas de patatas  
100 g



**1/2 unidad**  
mediana de boniato  
100 g

**65g**  
de yuca



**1 unidad**  
mediana de cabeza de ajo  
80 g



# VERDURAS Y HORTALIZAS



Ración de verdura que aporta = < 5 g de HC (½ sobre por plato)

\*Peso en crudo



Ración de verdura que aporta = < 10 g de HC (1 sobre por plato)

\*Peso en crudo



2 unidades envidia 150g



Lechuga 150g



1 unidad mediana calabacín 150g



Acelgas 300g



Judía verde 250g



2 unidades medianas tomate 250g



Champiñones 300g



1 unidad mediana pepino 150g



Espinacas 150g



Calabaza 200g



Brócoli 300g



Coliflor 300g



1 unidades mediana cebolla 150g



15-20 unidades rábanos 150g



3 unidades alcachofas 150g



2-3 unidades peq. zanahoria 150g



Salsa tomate frito 100g



1 berenjena 300g



5-6 unidades espárragos 150g



1/2 unidades pimiento rojo 150g



5-6 unidades espárrago 150g



Maíz en conserva 50g



Maíz en conserva 90g (sin azúcares añadidos)



Guisantes 100g