



- **Recetas saludables y baratas:**

Sopas / Asopao:

- 1- Sopa cremosa de lentejas
- 2- Sopa de vegetales con fideos de repollo e hígado
- 3- Cocido
- 4- Sancocho
- 5- Sancocho de habichuelas
- 6- Cocido de bacalao
- 7- Asopao de bacalao
- 8- Asopao de arenque
- 9- Asopao de gallina
- 10- Asopao de pollo
- 11- Asopao de verduras
- 12- Sopa de pico y pala
- 13- Sopa de pescado
- 14- Sopa de huesos
- 15- Sopa de pecho
- 16- Cazuela de lentejas pollo y trigo
- 17- Chambre

Proteínas:

- 18- Huevo escalfado
- 19- Albóndigas de bacalao con berenjena
- 20- Albóndigas de berenjena
- 21- Albóndigas de arenque
- 22- Hígado encebollado
- 23- Hígado de pollo encebollado
- 24- Chivo guisado
- 25- Crema de bacalao y berenjenas
- 26- Ropa vieja
- 27- Tilapia

- 28- Cangrejo
- 29- Camarones de río
- 30- Rollo de harina de maíz relleno de sardinas (para personas sin diabetes)
- 31- Canoas de tayotas y carne

Acompañantes:

- 32- Pastelón de berenjena y huevo: Berenjenas asadas en longas, tomate, carne, huevos revueltos.
Hornear
- 33- Arroz y huevo
- 34- Hamburguesa de coliflor y avena
- 35- Hamburguesa de berenjena y avena
- 36- Tortillas de vainitas
- 37- Coditos o mostachones con tomate y aceitunas
- 38- Tortilla de tayota
- 39- Tortilla de brocoli
- 40- Tortilla de Coliflor
- 41- Tortilla de tomate
- 42- Tortilla de espinaca
- 43- Tortilla de vainitas
- 44- Tortilla de vegetales
- 45- Tortilla de apio
- 46- Tortilla de puerro y tomate
- 47- Tortilla de ajís, tomates y cebolla
- 48- Tortilla de calabacín
- 49- Tortilla de flor de calabaza
- 50- Pan de agua
- 51- Pan sobao
- 52- Avena
- 53- Casabe
- 54- Ceba de apio
- 55- Torrejas de berenjenas a la plancha
- 56- Mofongo de plátano verde asado
- 57- Tayota rellena de arroz

Locrio:

- 58- Locrio pollo
- 59- Locrio de arenque
- 60- Locrio de bacalao
- 61- Locrio de pica pica
- 62- Locrio de Molondrones
- 63- Locrio (Arroz con tuna)

- 64- Locrio de cerdo
- 65- Locrio de vegetales

Ensaladas:

- 66- Ensalada de brocoli y cebolla
- 67- Ensalada de lentejas y tomates
- 68- Ensalada de pollo, aguacate, tomate y cilantro
- 69- Ensalada de tuna con brocoli o coliflor
- 70- Ensalada de sardina con brocoli o coliflor
- 71- Ensalada de arenque y tayota
- 72- Ensalada de brocoli y coliflor cremosa con yogurt
- 73- Ensalada de trigo y vegetales
- 74- Ensalada de trigo y tuna

Legumbres:

- 75- Habichuelas blancas con Molleja
- 76- Frijolitos
- 77- Arvejas
- 78- Habichuelas Negras
- 79- Habichuelas blancas
- 80- Habichuelas giras
- 81- Habichuelas rojas
- 82- Guandules
- 83- Lentejas
- 84- Garbanzos
- 85- Habas
- 86- Petit pois
- 87- Soya