

## PROPORZIONE CARNE-PESCE

Carne e pesce si sostituiscono con un rapporto di 1 a 1.

**ATTENZIONE!** LE SOSTITUZIONI VANNO FATTE SEGUENDO SEMPRE LE REGOLE GENERALI E CONSIDERANDO CHE DIVERSI TIPI DI CARNE E PESCE POSSONO AVERE UN DIVERSO QUANTITATIVO DI GRASSI E CALORIE.

