



XOUMELADA

BOCADILLO DE XOUBAS CON CEBOLA CARAMELIZADA

- ⚡ Bolo de pan de bocadillo
- ⚡ Lata de xoubas en aceite de oliva
- ⚡ Cebola
- ⚡ Azucre e vinagre

⚡
Energía (Kcal): 430
Proteínas (g.): 26,7
Hid. de Carbono (g.): 49,2
Graxas (g.): 13,3

PREPARACIÓN:

1. Poñer a cebola a pochar con aceite ata que quede transparente. Engadir o azucre, deixar dourar e engadir un chorro de vinagre. Reducir e retirar do lume.
2. Abrir o pan, colocar a cebola caramelizada e poñer enriba as sardiñas.
3. Salsear co propio aceite da lata.



TOMAQUETO

MEXILLÓNS CON TOMATE EN RODAS E QUEIXO

- ⚡ Bolo de pan de bocadillo
- ⚡ Lata de mexillóns en escabeche
- ⚡ Tomate en rodas
- ⚡ Queixo en rebandas

⚡
Energía (Kcal): 307
Proteínas (g.): 12,6
Hid. de Carbono (g.): 42,8
Graxas (g.): 9,2

PREPARACIÓN:

1. Abrir o bolo de pan.
2. Colocar no pan as rebandas de queixo.
3. Colocar o tomate cortado en rodas finas.
4. Colocar os mexillóns.
5. Aliñar co escabeche da propia lata.



MAIOSATÚN

BOCADILLO DE ATÚN, LEITUGA, MAIONESA, MILLO

- ⚡ Bolo de pan de bocadillo
- ⚡ Lata de atún en aceite de oliva
- ⚡ Leituga iceberg
- ⚡ Maionesa e millo
- ⚡ Pemento vermello

⚡
Energía (Kcal): 417
Proteínas (g.): 25,2
Hid. de Carbono (g.): 46,3
Graxas (g.): 13,9

PREPARACIÓN:

1. Abrir o bolo de pan.
2. Estender a maionesa.
3. Poñer unha base de leituga e colocar millo enriba.
4. Repartir enriba o atún e unhas tiras de pemento vermello.



galicia

WWW.PONLLEASPILASAOOTEUBOCATA.COM

“Ponlle as Pilas ao teu Bocata” é unha campaña de obradoiros itinerantes nos campamentos urbanos e competicións deportivas dos concellos participantes, deseñada pola Consellería do Mar coa colaboración da Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, a Consellería de Sanidade e Anfaco-Cecopesca, para pór de relevo unha das múltiples virtudes das conservas de produtos do mar: o seu valor nutritivo como fonte de enerxía.



PONLLE AS PILAS AO TEU BOCATA
CONSERVAS DO MAR



UNHA MOREA DE RECEITAS...

XUNTA DE GALICIA



PATICREM

MEXILLÓNS CON QUEIXO DE UNTAR

- ⚡ Bolo de pan de bocadillo
- ⚡ Lata de mexillóns en escabeche
- ⚡ Crema de queixo (queixo de untar)

Enerxía (Kcal): 393
 Proteínas (g.): 21,3
 Hid. de Carbono (g.): 46,1
 Graxas(g.): 13,1

PREPARACIÓN:

1. Abrir o bolo de pan.
2. Untar co queixo cubrindo a superficie.
3. Colocar os mexillóns enriba.
4. Salsear co escabeche da propia lata.



TUMAQUINAS

BOCADILLO DE XOUBAS CON TUMACA

- ⚡ Bolo de pan de bocadillo
- ⚡ Lata de xoubas en aceite de oliva
- ⚡ Tomate natural e albaca
- ⚡ Queixo de barra

Enerxía (Kcal): 424
 Proteínas (g.): 26,9
 Hid. de Carbono (g.): 44,8
 Graxas(g.): 14,9

PREPARACIÓN:

1. Facer un tumaca triturando os tomates e engadíndolle o aceite de oliva e a albaca picadiña.
2. Abrir o bolo de pan e colocar o tumaca na base cunha rebanada de queixo enriba.
3. Colocar as sardiñas e salsear ao gusto co propio aceite das sardiñas.



DELUX-MEX

MEXILLÓNS SOBRE LEITO DE LEITUGA XULIANA

- ⚡ Bolo de pan de bocadillo
- ⚡ Lata de mexillóns en escabeche
- ⚡ Leituga iceberg
- ⚡ Cenoria relada
- ⚡ Maionesa

Enerxía (Kcal): 301
 Proteínas (g.): 16,8
 Hid. de Carbono (g.): 45,9
 Graxas(g.): 4,9

PREPARACIÓN:

1. Abrir o pan á metade.
2. Untar a maionesa no pan.
3. Colocar un leito de leituga.
4. Colocar a cenoria relada.
5. Colocar os mexillóns e salsear co escabeche dos mexillóns.



PEPPERATÚN

ATÚN CON OLIVAS E PEMENTO VERMELLO

- ⚡ Bolo de pan de bocadillo
- ⚡ Lata de atún en aceite de oliva
- ⚡ Pemento vermello en tiras
- ⚡ Olivas
- ⚡ Vinagre

Enerxía (Kcal): 395
 Proteínas (g.): 20,1
 Hid. de Carbono (g.): 45,3
 Graxas(g.): 14

PREPARACIÓN:

1. Abrir o bolo de pan.
2. Colocar unhas tiras de pemento.
3. Repartir as olivas cortadas en rodas.
4. Preparar unha vinagreta co propio aceite do atún e o vinagre.
5. Aliñar o bocadillo coa vinagreta.



PINK-XOUBINSKI

XOUBAS E OVO COCIDO, CON TOMATE E SALSA ROSA

- ⚡ Bolo de pan de bocadillo
- ⚡ Lata de xoubas en aceite de oliva
- ⚡ Tomate natural
- ⚡ Ovo cocido
- ⚡ Salsa rosa

Enerxía (Kcal): 436
 Proteínas (g.): 28,7
 Hid. de Carbono (g.): 44,6
 Graxas(g.): 15,1

PREPARACIÓN:

1. Cocer os ovos partindo de auga fría durante 9 minutos desde que ferve, retirar, arrefriar, pelar e cortar en rodas.
2. Cortar os tomates en rodas moi finas.
3. Colocar as rodas de tomate, untar coa salsa rosa e poñer enriba a roda de ovo.
4. Colocar as sardiñas e salsear co aceite.

