

La Matriculata

GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA LOS UNIVERSITARIOS

CERO DRAMAS Y MUCHAS LATAS;
COMER BIEN ESTUDIANDO ES POSIBLE



MERIENDA POST GYM

PASTA CON ATÚN Y SALSA DE VERDURAS



INGREDIENTES :

- 1 lata grande de atún en aceite
- 100 g de macarrones integrales
- 2 tomates pequeños
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolleta

PREPARACIÓN :

Corta los tomates, cebolleta y pimiento; salpimienta y hornea 15 min a 200°C con el aceite de la lata. Deja enfriar un poco, tritura todo con textura gruesa. Cuece los macarrones 12 min y escúrrelos. Sirve con la salsa por encima y el atún en trozos grandes para coronar.

El atún es una excelente fuente de proteína, ideal para mantener y desarrollar la masa muscular.

< ÉPOCA DE EXÁMENES >

ENSALADA CON MEJILLONES Y ESCABECHE CREMOSO

INGREDIENTES :

- 1 lata de mejillones en escabeche
- 1/2 lechuga iceberg pequeña
- 1 zanahoria
- 2 tomates secos
- 2 cdas. de Mahonesa ligera



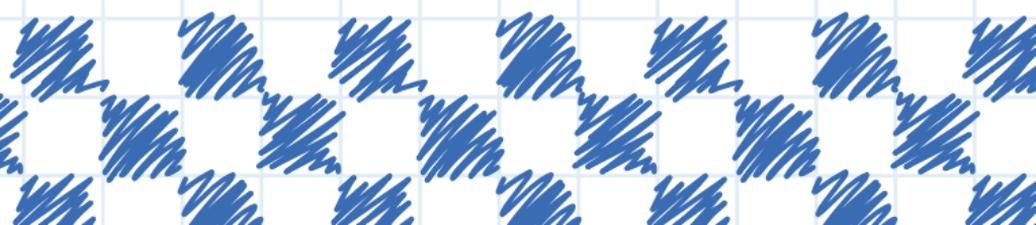
PREPARACIÓN



Lava y separa la lechuga. Ralla la zanahoria y corta los tomates en cubos. En un bote con tapa, mezcla la mahonesa con el escabeche de la lata para hacer la salsa. Une todo en un bol y añade los mejillones al final.



El mejillón, fuente de yodo y zinc, minerales que contribuyen a la función cognitiva normal.



IMPRESIONA A TU CRUSH

SÁNDWICH DE SARDINILLAS Y ENSALADILLA



INGREDIENTES:

- 1 lata de sardinillas en aceite
- 4 rebanadas de pan de molde
- 1/2 patata
- 1/2 zanahoria
- 100 g de guisantes
- 1/2 pimiento morrón
- 50 g de judías verdes
- 2 cucharadas de mahonesa
- 1/2 lima

PREPARACIÓN:

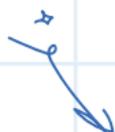
Cuece las verduras con sal durante 10 min. Una vez frías, mezcla con la mahonesa a la que habrás incorporado el zumo de la lima y reserva. Tuesta el pan, rellena con la ensaladilla y las sardinillas. Corta en cuatro triángulos y sirve.



Pequeñas y con carácter para sorprender... su contenido en omega 3 ayuda a mantener una tensión arterial normal 😊

CENA DE PISO PRE FIESTA

ARROZ EXÓTICO CON CABALLA



INGREDIENTES :

- 1 lata de caballa en aceite
- 100 g de arroz basmati
- 2 huevos
- 1 zanahoria pequeña
- 1 lata guisantes pequeña
- 1 cda. de salsa de ostras



PREPARACIÓN:

Cuece el arroz y la zanahoria con sal. Corta la zanahoria en bastones y haz una tortilla francesa. Córtala en daditos. Calienta la salsa de ostras con el aceite de la lata y saltea el arroz, guisantes, zanahoria y taquitos de tortilla. Sirve y corona con dos filetes de caballa.



La caballa, rica en selenio, mineral que ayuda a mantener el cabello y las uñas. ¡Prepárate para deslumbrar!

BRUNCH AESTHETIC

EMPANADA ABIERTA DE ZAMBURIÑAS



INGREDIENTES :

- 1 lata de zamburriñas en salsa de vieira
- 2 rebanadas de pan de bolla tradicional
- 1/2 tomate
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento rojo pequeño
- 1/4 calabacín
- 2 ramitas de cilantro

PREPARACIÓN :

Sofríe las verduras picadas con la salsa de la lata y una pizca de sal hasta lograr una salsa homogénea. Coloca el sofrito sobre el pan, coloca las zamburriñas y termina con cilantro picado.



Zamburriñas, ricas en vitamina B₁₂ y fósforo, ayudan a disminuir la fatiga ¡Para un finde sin pausa!

SUPERAR UN RESACÓN CON ÉXITO

CURRY DE LEGUMBRES Y CHIPIRONES

INGREDIENTES :

- 1 lata de chipirones en su tinta
- 100 g de legumbres cocidas:
alubias o garbanzos
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 brik de bechamel de 200 ml



PREPARACIÓN :

Elige una legumbre, déjala en remojo una noche, cuécela con sal hasta que esté tierna y escúrrela. Calienta la bechamel y añade curry al gusto. Mezcla las legumbres con la salsa, añade los chipirones troceados y sirve en un cuenco.



Fuente de vitamina B₁₂, contribuye al metabolismo energético normal ¡La recarga perfecta para el día después!

TU KIT BÁSICO UNIVERSITARIO

RECETAS PARA 2 PERSONAS

[DESCUBRE TODAS LAS POSIBILIDADES]

Atún, mejillones,
sardinillas, zamburiñas
caballa, berberechos,
chíperones, calamares...
¡un sinfín de opciones!

CONSEJOS DE SUPERVIVENCIA

TIPS QUE TE SALVAN :



Conservas: comida lista en 2 min.

Pescado y marisco sin complicaciones.

Usa el líquido de la conserva: sabor gratis!