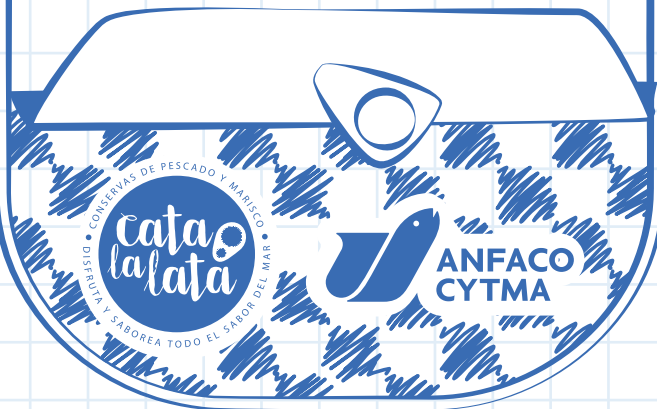


A Matriculata

GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA OS UNIVERSITARIOS

**CERO DRAMAS E MOITAS LATAS;
COMER BEN ESTUDANDO É POSIBLE**



**XUNTA
DE GALICIA**



**Cofinanciado por
la Unión Europea**



Fondos Europeos

MERENDA POST GYM

PASTA CON ATÚN E SALSA DE VERDURAS



INGREDIENTES

- 1 lata grande de atún en aceite
- 100 g macarróns integrais
- 2 tomates pequenos
- 1 pemento vermello
- 1 ceboliño

PREPARACIÓN :

Corta os tomates, ceboliño e pemento; engade sal e pementa, enforna 15 min a 200° C co aceite da lata. Deixa arrefriar un pouco, esmaga todo con textura grosa. Coce os macarróns 12 min e escórreos. Serve coa salsa por riba e o atún en anacos grandes para coroar.



O atún é unha excelente fonte de proteína, ideal para manter e desenvolver a masa muscular.

< ÉPOCA DE EXAMES >

ENSALADA CON MEXILLÓNS E ESCABECHE CREMOSO

INGREDIENTES :

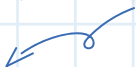
1 lata de mexillóns en escabeche

1/2 leituga iceberg pequena

1 cenoria

2 tomates secos

2 cdas. de maionesa lixeira

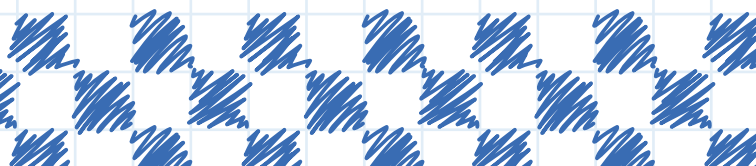


PREPARACIÓN

Lava e separa a leituga. Rela a cenoria e corta os tomates en cubos. Nun bote con tapa, mestura a maionesa co escabeche da lata para facer a salsa. Une todo nunha cunca e engade os mexillóns ao final.



O mexillón, fonte de iodo e zinc, minerais que contribúen á función cognitiva normal.



IMPRESIONA AO TEU CRUSH

SÁNDWICH DE XOUBAS E ENSALADA RUSA



INGREDIENTES :

- 1 lata de xoubas en aceite
- 4 rebandas de pan de caixa
- 1/2 pataca
- 1/2 cenoria
- 100 g de chícharos
- 1/2 pemento morrón
- 50 g de xudías verdes
- 2 culleradas de maionesa
- 1/2 lima

PREPARACIÓN :

Coce as verduras con sal durante 10 min. Unha vez frías, mestura coa maionesa á que incorporarías o zume da lima e reserva. Tosta o pan, rechea coa ensalada rusa e as xoubas. Corta en catro triángulos e serve.



Pequenas e con carácter para sorprenden... o seu contido en omega 3 axuda a manter unha tensión arterial normal 😊

CEA DE PISO PRE FESTA

ARROZ EXÓTICO CON XARDA



INGREDIENTES :

- 1 lata de xarda en aceite
- 100 g de arroz basmati
- 2 ovos
- 1 cenoria pequena
- 1 lata chícharos pequena
- 1 cda. de salsa de ostras

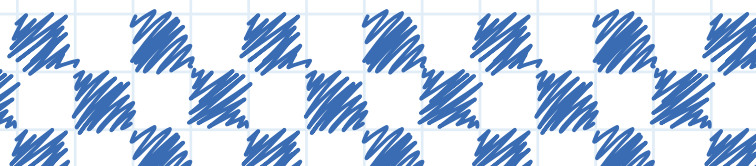


PREPARACIÓN:

Coce o arroz e cenoria con sal. Corta a cenoria en bastóns e fai unha tortilla francesa. Córtaa en dadiños. Quenta a salsa de ostras co aceite da lata e saltea o arroz, chícharos, cenoria e taquíños de tortilla. Serve e coroa con dous filetes de xarda.



A xarda, rica en selenio, mineral que axuda a manter o cabelo e as uñas. Prepárate para abraiar!



SUPERAR UNHA RESACA CON ÉXITO

CURRY DE LEGUMES E LURIÑAS

INGREDIENTES :

- 1 lata de luriñas na súa tinta
- 100 g de legumes cocidos:
fabas ou garavanzos
- 1 cullerada de curry en po
- 1 cartón de 200 ml salsa bechamel



PREPARACIÓN :

Elixe un legume, déixao a remollo unha noite, cóceo con sal ata que estea tenro e escórreo. Quenta o bechamel e engade curry ao gusto. Mistura os legumes coa salsa, engade as luriñas en anacos e serve nun cunco.



Fonte de vitamina B₁₂, contribúe ao metabolismo enerxético normal. A recarga perfecta para o día seguinte!



BRUNCH AESTHETIC



EMPANADA ABERTA DE ZAMBURIÑAS



INGREDIENTES :

- 1 lata de zamburiñas en salsa de vieira
- 2 rebandas de pan tradicional de bola
- 1/2 tomate
- 1/2 cebola
- 1/2 pemento vermello pequeno
- 1/4 cabaciña
- 2 políños de coandro

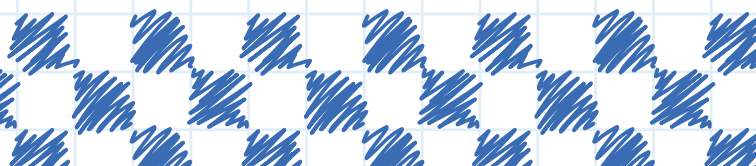


PREPARACIÓN :

Sofrite as verduras picadas coa salsa da lata e un chisco de sal ata lograr unha salsa homoxénea. Coloca o rustrido sobre o pan, coloca as zamburiñas e termina co coandro picado.



Zamburiñas, ricas en vitamina B₁₂ e fósforo, axudan a diminuír a fatiga. Para un finde sen pausa!



O TEU KIT BÁSICO UNIVERSITARIO

RECEITAS PARA 2 PESSOAS

[DESCOBRE TODAS AS POSIBILIDADES]

Atún, mexillóns,
xoubas, zamburiñas
xarda, berberechos,
luriñas, luras...
un sen fin de opcións!

CONSELLOS DE SUPERVIVENCIA

TIPS QUE CHE SALVAN:



Conservas: comida lista en 2 min.

Peixe e marisco sen complicacións.

Usa o líquido da conserva: sabor gratis!