

• SEMANA DOS BOCATAS •

PONLLE AS PILAS AO TEU BOCATA



MAGNETÓN

Cabala + queixo de Arzúa + tomate cereixa.
Colocar o queixo de Arzúa en anacos. Engadir a cabala. Decorar con tomate cereixa.



EXPLOSIÓN

Atún + salsa rosa + brotes de soia + leituga.
Untar con salsa rosa. Engadir leituga cortada en tiras. Colocar o atún. Decorar con brotes de soia.



PROPULSIÓN

Atún + salsa tártara + espárragos + pementos de Arnoia
Untamos o pan con salsa tártara. Colocamos pemento de Arnoia en tiras. Engadimos o atún. Decoramos con espárragos.



ACCELERATOR

Polbo + maionesa + tomate natural + perexil
Untar con maionesa mesturada cun chisco de pemento doce. Engadimos o tomate e o polbo.
Quentamos. Decoramos con perexil..



NEUTRÓN

Mexillóns + queixo de Arzúa + leituga
Gratinamos o Queixo de Arzúa. Engadimos os mexillóns. Decoramos con leituga en xuliana

**Podes cambiar algún ingrediente
Se te atreves, inventa outro e ponlle nome**

1º elabora o teu
bocata
(se queres un por día
da semana)
(podes modificar
ingredientes)

2º saca fotos
fai collage
ou un minivideo

#PONLLEASPILASAOTEUBOCATA

engade esta frase ao teu video ou foto - collage + nome do bocata

ENVÍA AS TÚAS CREACIÓNS AO CORREO QUE XA SABES

Traballo voluntario