



## ACTIVIDADES CLAVE



MORSELO es una Food Truck que pretende ofrecer alimentación de calidad para jóvenes. Se instalará a la salida de colegios e institutos con el objetivo de ofrecer bocadillos elaborados con ingredientes frescos, locales y de alta calidad, preparados al momento. Ofrecemos rapidez y comodidad con la garantía de una opción nutritiva que los padres aprueben y que a los jóvenes les apetece.

LAS ACTIVIDADES CLAVE que ofrece nuestra Food Truck de bocadillos son ingredientes de calidad como alternativa saludable a la comida procesada para jóvenes. Son alimentos fuentes de proteína saludable.

Algunos ejemplos de los ingredientes de lo bocadillos son:

- Conservas de pescado: atún, ventresca, sardinillas, anchoas, boquerones...
- Pollo o pavo a la plancha (no fiambre).
- Queso fresco o mozzarella (apto para ovolactovegetarianos).
- Huevo: cocido, en revuelto o en tortilla (apto para ovolactovegetarianos).
- Hummus: de garbanzos, de lentejas, de albahaca, de aguacate, de remolacha,... (apto para ovolactovegetarianos y veganos).
- Tofu marinado (apto para ovolactovegetarianos y veganos).
- Tempeh (apto para ovolactovegetarianos y veganos).
- Seitán (apto para ovolactovegetarianos y veganos).
- Crema de frutos secos sin azúcar añadido (apto para ovolactovegetarianos y veganos).
- Aguacate.
- Germinados.
- Especias: pimienta, orégano, comino, curry,...
- Aceite de oliva virgen extra.
- Semillas y frutos secos.
- Lomo, queso, huevo frito
- Jamón york, queso, lechuga, tomate, mayonesa

Algunas combinaciones (todas con pan integral) son:

- Lechuga + tomate + cebolla + pollo a la plancha con pimienta.
- Rodajas de tomate + atún.
- Ventresca + pimientos asados.
- Espinacas + tomate + salmón ahumado.
- Guacamole untado en el pan + lechuga + salmón ahumado.
- Rodajas de tomate + boquerones en vinagre.
- Filete de pavo a la plancha + calabacín y berenjena asadas.
- Aguacate + pollo a la plancha + canónigos.
- Canónigos + huevo duro + rodajas de tomate.
- Revuelto de trigueros y ajetes.
- Tortilla rellena (de calabacín, zanahoria, puerros, pimientos, berenjena, cebolla,...).
- Tomate en rodajas + mozzarella + orégano.
- Lechuga + tomate + queso fresco.
- Tomate + pepino + huevo duro.

Aptos para veganos

- Hummus de garbanzos + calabacín y berenjena asada.
- Hummus de lentejas + semillas + hojas de rúcula.
- Seitán a la plancha + pimientos asados.
- Guacamole + tofu marinado a la plancha + germinados de cebolla.
- Hummus de garbanzos + pimientos verdes.
- Espinacas + tomate + tofu a la plancha + rábano en rodajas.