

# RECETAS GANADORAS

BARÇA ACADEMY  
WORLD CUP



SANDWICH OFICIAL DEL  
FC BARCELONA



# CONOCE NUESTROS PRODUCTOS



## SALMAS ZENÍSSIMO

- Alto contenido de fibra
- 0% Azúcares añadidos
- Solo 3 ingredientes
- Sin gluten



## BIMBO NATURAL 100% INTEGRAL

- 0% Azúcares añadidos.
- Contiene azúcares naturalmente presentes.
- Sin conservantes
- Sin lactosa
- Sin aditivos
- Con aceite de oliva
- Elaborado solo con ingredientes naturales



## BIMBO NATURAL 100% BLANCO SIN CORTEZA

- Con aceite de oliva.
- Sin conservantes
- Sin aditivos
- Sin Lactosa
- 0% Azúcares añadidos.
- Contiene azúcares naturalmente presentes.
- Elaborado solo con ingredientes naturales



SANDWICH OFICIAL DEL FC BARCELONA



# SÁNDWICH

## INTEGRAL DE HUEVO CREMOSO Y VEGETALES

1 porción

### Ingredientes:

- 2 rebanadas de Pan Bimbo Natural 100% Integral
- 2 huevos
- 20 g de queso mozzarella
- ½ taza de espinaca y 2 rodajas de tomate
- ¼ de aguacate
- Sal y pimienta

Bate los huevos y cocínalos a fuego bajo hasta que queden cremosos; agrega el queso para que se funda. Tuesta el pan, añade los vegetales y el aguacate, incorpora el huevo y cierra el sándwich. Ideal como desayuno o comida post-entrenamiento.

### Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 505 kcal | 26 g     | 28 g  | 39 g          | 7 g   |



# TARTA

## CRUJIENTE DE PLÁTANO, CREMA DE CACAHUETE Y CHOCO NEGRO

1 porción

### Ingredientes:

- 2 Salmas Zenísimo
- 1 cda de crema de cacahuete sin azúcares añadidos
- ½ plátano (50 g)
- Chocolate derretido

Unta la crema de cacahuete sobre las Salmas y agrega el plátano y termina con el chocolate derretido por encima.

### Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 268 kcal | 6 g      | 11 g  | 36 g          | 4 g   |



# SALMAS CON PHILADELPHIA Y PAVO

1 porción

## Ingredientes:

- 2 Salmas Zeníssimo
- 2 cdas de queso philadelphia light
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 rodaja de tomate
- Hojas de lechuga

Coloca todos los ingredientes sobre las Salmas y sirve al momento. Práctico y fácil de llevar a donde vayas.

### Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 300 kcal | 18 g     | 15 g  | 23 g          | 3 g   |



# PAN TOSTADO CON COSTRA DE YOGURT Y FRUTOS ROJOS

1 porción

## Ingredientes:

- 2 rebanadas de Pan Bimbo Natural 100% Integral
- 2 cdas de yogur griego bajo en grasas
- 1 huevo
- 1 cdita de vainilla
- 1 cda de miel
- ¼ taza de frutos rojos

Mezcla yogurt, huevo, vainilla y miel. Presiona el centro del pan, vierte la mezcla, agrega frutos rojos y cocina en air fryer a 180 °C por 10 minutos. Ideal para desayuno o antes de un partido.

### Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 425 kcal | 20 g     | 11 g  | 62 g          | 6 g   |



SANDWICH OFICIAL DEL FC BARCELONA



# TOSTADAS FRESCAS

1 porción

## Ingredientes:

- 3-4 Salmas Zenísimo
- 40 gr de queso mozzarella en rodajas
- ½ tomate en rodajas
- ¼ taza de pollo deshilachado

Coloca una rodaja de queso mozzarella y un de tomate intercalándolas, sobre ellas agrega el pollo y listo. Una opción fresca, para recuperarte del entreno bajo el sol.



## Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 310 kcal | 17 g     | 14 g  | 31 g          | 3 g   |

# SALMAS

## CON BASE DE YOGUR GRIEGO Y FRUTA TROCEADA

1 porción

## Ingredientes:

- Salmas Zenísimo
- 1 cda de yogur griego bajo en grasas
- ¼ tza de mango troceado
- ¼ tza de fresas troceadas

Unta el yogur griego como base, agrega la fruta encima y disfruta. Un snack dulce, para celebrar el podio.



## Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 245 kcal | 7 g      | 7 g   | 40 g          | 4 g   |



SANDWICH OFICIAL DEL FC BARCELONA

# SALMAS

## CON AGUACATE Y HUEVOS REVUELTOS

1 porción

### Ingredientes:

- 4 Salmas Zeníssimo
- ½ aguacate
- 1 huevo revuelto
- Sal y pimienta
- 1 cdita de semillas

Coloca el huevo como base sobre las Salmas y agrega el aguacate en trozos, puedes añadir semillas o pipas al gusto.

### Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 395 kcal | 13 g     | 24 g  | 32 g          | 7 g   |



# ROLLITOS

1 porción

## P&B POWER

### Ingredientes:

- 1 rebanada de Pan Bimbo Natural 100% Blanco Sin Corteza
- 1 cda de crema de cacahuete
- ½ plátano
- 1 cdita de miel
- 1 cdita de semillas

Aplana el pan, unta la crema, agrega plátano, miel y semillas; enrolla y corta. Ideal como snack lleno de energía.

### Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 325 kcal | 9 g      | 13 g  | 46 g          | 4 g   |



SANDWICH OFICIAL DEL FC BARCELONA



# PIZZITAS

EN AIR FYER

1 porción

## Ingredientes:

- 2 rebanadas de Pan Bimbo Natural 100% Integral
- 3 cdas de puré de tomate
- 60 g de queso mozzarella
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 3-4 champiñones

Agrega el puré al pan, distribuye queso, champiñones y jamón y cocina en air fryer a 200 °C por 4-6 minutos

### Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 485 kcal | 25 g     | 23 g  | 47 g          | 5 g   |



# SÁNDWICH CLÁSICO

1 porción

## Ingredientes:

- 2 rebanadas de Pan Bimbo Natural 100% Blanco Sin Corteza
- 40 g de jamón de pavo
- 1 rebanada de queso gouda
- Lechuga y tomate
- 1 cdita de mayonesa light o aguacate

Arma el sándwich con todos los ingredientes y sirve al momento, calienta en la Air Fryer para darle crunch. Opción práctica que te ayudará a meter el gol del día.

### Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 355 kcal | 20 g     | 12 g  | 43 g          | 4 g   |



## MINI TACOS CON **SALMAS**

1 porción

### Ingredientes:

- 3-4 Salmas Zeníssimo
- 60 g e pollo deshilachado
- ¼ taza de pimiento
- ¼ cebolla troceada
- Sal y pimienta

Preparar base de pollo desmenuzado, pimiento y cebolla. Sal pimentar al gusto.

### Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 405 kcal | 24 g     | 14 g  | 44 g          | 6 g   |



## SÁNDWICH

### DE HUMMUS CON VEGETALES

1 porción

### Ingredientes:

- 2 rebanadas de Pan Bimbo Natural 100% Blanco Sin Corteza
- 2 cdas de hummus
- Zanahoria rallada, espinaca y pepino
- 30 g de queso gouda

Unta el hummus en el pan, agrega los vegetales y el queso, cierra y calienta en la Air Fryer. ¡Recuerda, las leguminosas están llenas de proteína!

### Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 395 kcal | 17 g     | 14 g  | 52 g          | 6 g   |





# SÁNDWICH

## DE JAMÓN SERRANO

1 porción

### Ingredientes:

- 2 rebanadas de Pan Bimbo Natural 100% Blanco Sin Corteza
- 30 g de jamón serrano
- 1 tomate rallado
- 1 hoja de lechuga romana o espinacas
- 1 cdita de aceite de oliva
- Sal

Tuesta el pan, unta el tomate con sal, agrega el jamón, el tomate, lechuga y termina con aceite de oliva.

### Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 335 kcal | 16 g     | 20 g  | 24 g          | 4 g   |



## SALMAS CON HUMMUS Y ACEITE DE OLIVA

1 porción

### Ingredientes:

- 4 Salmas Zenísimo
- 4 cdas de hummus
- Añadir semillas o pipas al gusto
- 1 cda de aceitunas troceadas
- 1 cdita de aceite de oliva

Unta el hummus sobre las salmas, agrega aceitunas y sirve con un toque de pimentón y semillas o pipas. Excelente opción para una buena recuperación.

### Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 345 kcal | 11 g     | 15 g  | 45 g          | 7 g   |



# ENSALADILLA RUSA CRUJIENTE

1 porción

## Ingredientes:

- 4 Salmas Zenísimo
- 1 taza de ensaladilla rusa (atún, patata, zanahoria, guisantes)
- 2 cdas de mayonesa light

Sirve la ensaladilla sobre las Salmas justo antes de consumir. Sin duda un lunch sencillo y práctico, pero lleno de nutrientes.

## Información nutricional estimada por porción

| Energía  | Proteína | Grasa | Carbohidratos | Fibra |
|----------|----------|-------|---------------|-------|
| 455 kcal | 19 g     | 21 g  | 49 g          | 6 g   |



**BIMBO**



SANDWICH OFICIAL DEL  
FC BARCELONA

