

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

FRUITU LEHORRAK FRUTOS SECOS

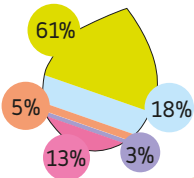
 Hurbileko produktua
Producto local

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)

ura	17,5 g	agua
koipeak	61 g	grasas
proteinak	13,3 g	proteínas
karbohidratoak	3,2 g	carbohidratos
zuntzak	5 g	fibras
folato	66 µg	folato
potasio	690 mg	potasio
magnesio	140 mg	magnesio
fosforo	304 mg	fósforo

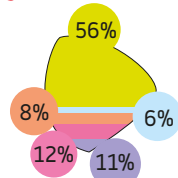
ura	5,26 g	agua
koipeak	56,25 g	grasas
proteinak	12 g	proteínas
karbohidratoak	10,5 g	carbohidratos
zuntzak	8,22 g	fibras
folatoa	71 µg	folato
potasio	636 mg	potasio
magnesio	156 mg	magnesio
fosforo	333 mg	fósforo



Potasio-kopuru handia

Nerbio-sistema eta giharren funtzionamendu normala izaten laguntzen duela

Alto contenido en Potasio
Contribuye al funcionamiento normal del Sistema Nervioso y de los músculos



Folato eta Magnesio-kopuru handia

Nekea eta akidura murrizten laguntzen duela

Alto contenido en Folatos y Magnesio
Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

Zuntz-iturria Fuente de fibra

Burdina-iturria:

Inmunitario-Sistemaren funtzionamendu normala izaten laguntzen duela

Fuente de Hierro:
Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario

! Ba al dakizu...
Sabías que...

Intxaurren ondoren juglona izeneko substantzia kimiko bat jariatzen du, eta horren bidez ez die hazten uzten inguruko beste zuhaitz eta landareei. Horri esker, nutriente guztiak bere sustraiaren esku geratzen dira, beste inorekin lehia ibili beharrik gabe.

?

El nogal segrega una sustancia química llamada juglona que impide que otros árboles y plantas crezcan a su alrededor, por lo que todos los nutrientes quedan al alcance de sus raíces sin ninguna competencia.



Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

DENBORALDIA

URTARRILA
ENERO

OTSAILLEAN
FEBRERO

MARTXOAN
MARZO

APRILEAN
ABRIL

MAIATZEAN
MAYO

EKAIANEAN
JUNIO

UZTAILLEAN
JULIO

ABUZTUAN
AGOSTO

IRAILLEAN
SEPTIEMBRE

URRIAN
OCTUBRE

TEMPORADA

AZAROAN
NOVIEMBRE

ABENDUAN
DICIEMBRE



ERREZETA RECETA



Idiazabal, intxaur eta sagardo-gelatina krema

Osagaiak:

100 g Idiazabal
50 g intxaur zuritu
igurtzeko gazta
100 ml sagardo
75 ml ardo zuri
arrain buztanen gelatina

Prestaketa:

1. Gazta zati txikitik moztu. Intxaurrek txigortu eta pikatu.
2. Gelatina uretan jarri.
3. Ardo zuria kazola batean egosi tartetxo batez, zapore suabeagoa lortzeko. Gazta gehitu eta su motelean egosi; ez utzi nahasteari, itsats ez dadin.
4. Sutatik kendu. Igurtzeko gazta gehitu eta irabiatu, krema fina lortu arte.
5. Sagardoa egosi, eta pixka bat urritzean, sutatik kendu eta alde zurreratik xukatutako gelatina gehitu. Ondo nahasi.
6. Jarri gazta-krema zurrut-edalontzi batean. Ondoren, jarri intxaur laurden bat gainean, eta gelatinaz estali.

Crema de Idiazabal, nueces y gelatina de sidra

Ingredientes:

100 g de queso Idiazabal
50 g de nueces peladas
queso de untar
100 ml de sidra
75 ml vino blanco
gelatina de colas de pescado

Preparación:

1. Cortar queso en pedazos pequeños. Tostar y picar las nueces.
2. Poner la gelatina en remojo.
3. Poner el vino blanco a hervir en una cazuela por unos minutos para conseguir un sabor más suave. Añadir el queso y hervir a fuego lento sin dejar de remover para evitar que se pegue.
4. Retirar del fuego. Agregar el queso de untar y batir hasta conseguir una crema fina.
5. Poner la sidra a hervir y cuando reduzca un poco retiramos del fuego y añadimos la gelatina escurrida. Mezclar bien.
6. En un vaso de chupito poner la crema de queso, un cuarto de nuez en la superficie y cubrir con gelatina.

Gamarrako Ostalaritza Eskolak iradokitako errezeta
Receta Sugerida por la Escuela de Hostelería de Gamarra

Alergenoak / Alérgenos



Arraina
Pescado



Esnea
Leche



Sulfitoak
Sulfitos



Fruitu
lehorrak
Frutos secos



www.elikaduraosasungarria.elika.eus/sasoia
www.alimentacionsaludable.elika.eus/temporada