

Sasoiko elikagaiak aukeratu
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

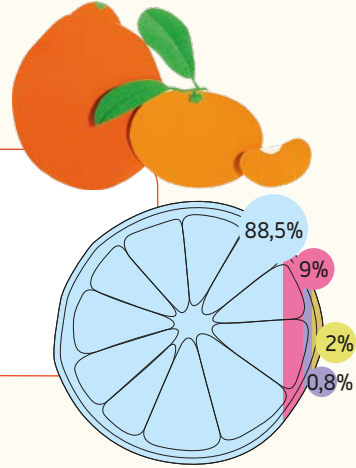
Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

MANDARINA, LARANJA MANDARINA, NARANJA

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)

ura	88,5 g	agua
karbohidratoak	8,8 g	carbohidratos
proteinak	0,8 g	proteínas
zuntzak	2 g	fibras
C bitamina	42 mg	vitamina C



D E N B O R A L D I A

URTARRILA
ENERO

OTSAILA
FEBRERO

MARTXOA
MARZO

APRILA
ABRIL

MAIATZA
MAYO

EKAINA
JUNIO

UZTAILA
JULIO

ABUZTUA
AGOSTO

IRAILA
SEPTIEMBRE

URRIA
OCTUBRE

AZAROA
NOVIEMBRE

ABENDUA
DICIEMBRE

T E M P O R A D A



Ba al dakizu...
Sabías que...

600 laranja mota baino gehiago daude, zapore, kolore, tamaina eta erabilera ezberdinetakoak. Batzuk gomendagarriagoak dira osorik jateko eta beste batzuk zukua egiteko. Baina, hala ere, hobe da osorik jatea; bestela, galdu egingo dugu laranjen zuntz gehiena



Existen más de 600 variedades de naranjas, con diferente sabor, color, tamaño y uso. Algunas son más recomendadas para comer en fresco y otras en zumo, aunque es preferible comerlas enteras, ya que si no perdemos la mayoría de la fibra que contienen.

C bitamina kopuru handia:
nerbio- eta immunitario-sistemek egoki funtzionatzen laguntzen du

Alto contenido en Vitamina C:
contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso y del sistema inmune

Kontsumitu itzazu 5 anoa fruituak eta barazkiak egunero
Incluye cada día 5 raciones de frutas y verduras en tu alimentación

Elikagai fresko eta sasoiko elikagaietan oinarritutako elikadura da zure osasunaren alde egin dezakezun inbertsiorik onena

Una alimentación basada en alimentos frescos y de temporada es tu mejor inversión en salud

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



ERREZETA RECETA



Laranja strudela

Osagaiak:

1 laranja
400 g esne
120 g arrautza
100 g mahaspasa
30 g maizena
Brick pastazko olatak
Gurina

Prestaketa:

1. Nahastu arrautzak, maizena eta 100 g esne. Gorde.
2. Berotu soberan gelditu den esnea (300 g) laranja-azal zerrendekin (zati zuririk gabe) eta mahaspasekin. Irakiten duenean, kendu laranja-azala, birrindu txiki-txiki eta iragazi.
3. Gehitu lehenago gordetako nahasketa eta egosi su ertainean, krema bat lortu arte.
4. Bota ontzi batean, itxi filmez krema iristen den tokitik (airerik utzi gabe) eta utzi hozten.
5. Moztu brick pasta laukizuzenetan, busti gurin urtuarekin eta bete kremaz eta azalik gabeko laranja alez.
6. Egin labean 5 minutuz, 190°C-tan, eta jan bero edo epel.

Azken ukitua: Mahaspasak, kremak eta laranja zerrendak erabil daitezke apaintzeko.

Strudel de naranja

Ingredientes:

1 naranja
400 g leche
120 g huevos
100 g pasas
30 g maicena
Obleas de pasta brick
Mantequilla

Preparación:

1. Mezclar los huevos, la maicena y 100 g de leche. Reservar.
2. Calentar el resto de la leche (300g) con las tiras de piel de naranja (sin la parte blanca) y las pasas. Cuando hierva, retirar la corteza de naranja, triturar muy fino y colar.
3. Agregar la mezcla reservada y cocer a fuego medio hasta conseguir una textura de crema.
4. Echar en un recipiente, filmar a ras de la crema (sin aire) y enfriar.
5. Cortar en rectángulos la pasta brick, untar con mantequilla derretida, y rellenar con la crema y los gajos de naranja sin piel.
6. Hornear los paquetes a 190°C durante 5 minutos aproximadamente y tomar caliente o templado.

Truco final: Se puede decorar con pasas, crema y tiras de naranja.



Errezeta Mendizorrotzako EGIBIDE Ostalaritza Eskolak proposatu du
Receta Sugerida por EGIBIBE, Escuela de Hostelería de Mendizorrotza

Alergenoa / Alérgenos



Zerealak
Cereales



Esnea
Leche



Arrautza
Huevo



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