

UDAREA PERA



Sasoiko elikagaiak aukeratu
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

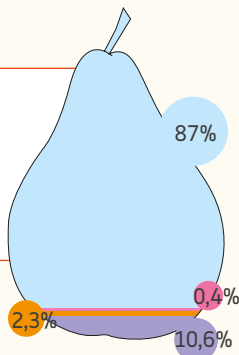


Hurbileko produktua
Producto local

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)
Información nutricional (por 100 gramos)

ura agua
karbohidratoak carbohidratos
proteina proteína
zuntzak fibras

Kontsumi itzazu egunean 3 anoa fruitu
Consume 3 piezas de fruta al día



Ba al dakizu...
Sabías que...

Oso ezaugarri ezberdinak dituzten askotariko madari-barietateak daude. Batzuk oso freskagarriak dira gordin janda, besteak beste, limonero madaria (Doctor Jules Guyot). Beste batzuk, aldiz, paregabeak dira egosita jateko, adibidez, Bosc barietatea (Kaiser Alexander).

Zuntz-iturria
Fuente de fibra



Hay muchas variedades de pera con características muy diferentes. Algunas son muy refrescantes en crudo, como la persa limonera (Doctor Jules Guyot), otras son ideales para asar, como la Bosc (Kaiser Alexander).

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

D E N B O R A L D I A

URTARILA ENERO	OTSAILEAN FEBRERO	MARTXOAN MARZO	APRILEAN ABRIL	MAIATZEAN MAYO	EKANEAN JUNIO	UZTILEAN JULIO	ABUZTUAN AGOSTO	IRAILAN SEPTIEMBRE	URRIAN OCTUBRE	AZAROAN NOVIEMBRE	ABENDUAN DICIEMBRE
-------------------	----------------------	-------------------	-------------------	-------------------	------------------	-------------------	--------------------	-----------------------	-------------------	----------------------	-----------------------

ERREZETA RECETA

Udarezko izotz-edaria berakatz zuriarekin

Osagaiak:

- 2 Konferentzia udare
- 100 g almendra
- 150 ml esne
- 90 g ogi gogor
- lima erdia
- berakatz
- olibia-olioa
- ardo zurizko ozpina

Prestaketa:

1. Udareak zuritu eta erdigunea kendu. Kubotan zatitu eta ontzi batera bota.
2. Lima udare-kuboen gainean zukutu, ez herdoiltzeko. Pura lortu arte xehatu eta izozkailuan sartu.
3. 15 minutuan behin, sardexka batekin zanpatu izotz-edaria desegiteko. Izozkailuan gorde zerbitzatzeko unea iritsi arte.
4. Berakatz zurutu eta almendrekin, ogiarekin, esnearekin eta urarekin batera txikitu. Oliboa, ozpina eta gatza gehitu eta berritoxikitu, nahasteko.
5. Berakatz zuria plater edo edalontzi baten oinarrian ipini eta erdigunean udarezko izotz-edaria gehitu.

Azken ukitua:

Tipulinarekin, kimuekin edo loreekin apain daiteke.

Granizado de pera con ajoblanco

Ingredientes:

- 2 peras conferencia
- 100 g almendras
- 150 ml leche
- 90 g pan duro
- media lima
- Ajo
- aceite de oliva
- vinagre de vino blanco

Preparación:

1. Pelar y descorazonar las peras. Agregarlas cortadas en dados a un bol.
2. Exprimir la lima sobre los dados de pera para que no se oxiden. Triturarlas brevemente hasta tener un puré e introducir en el congelador.
3. Cada 15 minutos, machacar con un tenedor para ir deshaciendo el granizado. Mantener en el congelador hasta el momento exacto de servirlo.
4. Pelar el ajo y trituitarlo junto con las almendras, el pan, la leche y el agua. Añadir el aceite, el vinagre y la sal y volver a trituitar para mezclar.
5. Colocar el ajoblanco en la base de un plato o vaso, posar en el centro el granizado de pera.

Truco final:

Se puede decorar con cebollino, brotes y flores.

Bilboko Ostalaritza Goi Eskolak proposatutako errezeta
Receta Sugerida por la Escuela de Hostelería Superior de Bilbao (ESHBI)

Alergenoak / Alérgenos



Zerealak
Cereales



Esnea
Leche



Sulfitoak
Sulfitos



Fruitu
lehorrak
Frutos secos



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