

BANANA PLÁTANO

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

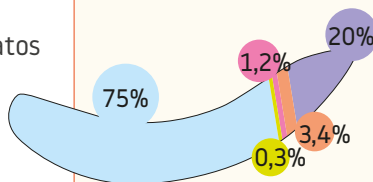
Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!



Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)

ura	75,1 g	agua	
karbohidratoak	20 g	carbohidratos	
proteinak	1,2 g	proteínas	
koipeak	0,3 g	grasas	
zuntzak	3,4 g	fibras	
potasio	350 mg	potasio	



Fibra-iturria Fuente de fibra

Potasio-iturria

Nerbio-sistema eta giharren funtzionamendua normala izaten laguntzen du

Fuente de potasio

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos

! Ba al dakizu... Sabías que...

Bananak batik bat klima bero eta tropikaletan hazten direla, eta 1000 mota baino gehiago daudela (horietako batzuk moreak eta gorrixkak).



El plátano se cultiva principalmente en climas cálidos y tropicales y existen más de 1000 variedades, algunas de ellas de color morado y rojizo.

Kontsumitu itzazu egunean 3 anoa fruitu gutxinez
Consume al menos tres raciones de fruta al día

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

D E N B O R A L D I A

T E M P O R A D A

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

URTARRILA OTSAILLEAN MARTXOAN ABRILLEAN MAIATZEAN EKAIANEAN UZTAILLEAN ABUZTUAN IRAILLEAN URRIAN AZAROAN ABENDUAN
ENERO FEBRERO MARZO ABRIL MAYO JUNIO JULIO AGOSTO SEPTIEMBRE OCTUBRE NOVIEMBRE DICIEMBRE

ERREZETA RECETA

4 lagunentzat Para 4 personas



Bananazko pudinga

Osagaiak:

- 2 banana (180 g)
- 2 arrautza (130 g)
- 30 g maizena
- 5 g harrotzaile (ROYAL)
- 40 g txokolate beltzeko perla

Prestaketa:

1. Berotu labea 180 °C.
2. Birrintu osagai guztiak, txokolate beltzeko perlak izan ezik.
3. Bota dena koipetutako molde batean, gehitu txokolatezko perlak eta nahasi apur bat.
4. Egosi labean 30 minutuz.

Azken ukitua

Xerratan moztutako banana eta mugurdiz apain daiteke.

Puding de plátano

Ingredientes:

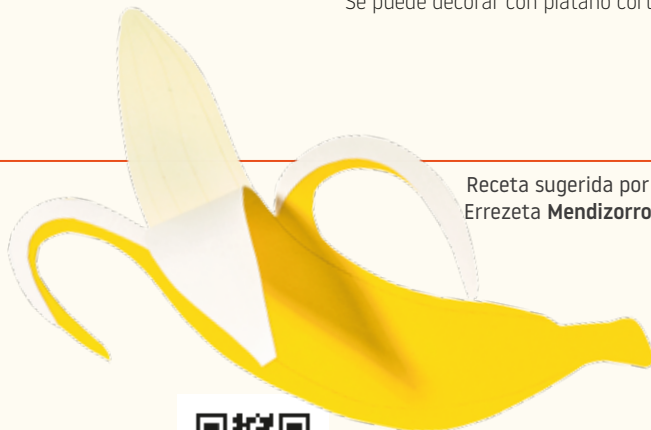
- 2 plátanos (180 g)
- 2 huevos (130 g)
- 30 g maizena
- 5 g impulsor (ROYAL)
- 40 g perlas de chocolate negro

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C y engrasar el molde donde lo vayamos a cocer.
2. Triturar todos los ingredientes salvo las perlas de chocolate negro.
3. Verter sobre un molde engrasado, añadir las perlas de chocolate y mezclar superficialmente.
4. Cocer en el horno durante 30 minutos.

Toque final

Se puede decorar con plátano cortado en rodajas y frambuesas.



Receta sugerida por la **Escuela de Hostelería Mendizorrotza Egibide**
Errezeta **Mendizorrotza Egibideko Ostalaritza Eskolak** proposatu du

Alergenoak / Alérgenos



Esnea
Leche



Arrautza
Huevos



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