

# LUPIA LUBINA



Sasoiko elikagaiak aukeratu.  
Zu irabazle!

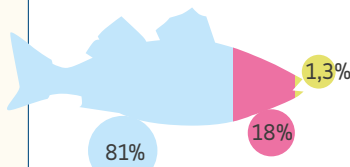
OSASUNGARRIAK SALUDABLES  
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS  
ZAPORETSUAK SABROSOS  
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada  
¡Tú ganas!

Hurbileko produktua  
Producto local

## Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)



ura	80,7 g.	agua
proteina	18 g.	proteína
grasak	1,3 g.	grasas
niazina	6,7 mg.	niacina
potasio	340 mg.	potasio
selenio	36,5 µg.	selenio

**Proteina-kopuru handia**  
Alto contenido en proteínas

**Niazina-kopuru handia**  
nekea eta akidura murrizten laguntzen du  
Alto contenido en Niacina  
Ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga

**Potasio-iturria**  
Nerbio-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du  
Fuente de Potasio  
Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso

**Selenio-kopuru handia**  
inmunitario-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du  
Alto contenido en Selenio  
Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario

! Ba al dakizu...  
Sabías que...

Bere izena latinetik dator, *lupa*, otseme esan nahi duena, itsasoan harrapakari eta oldarkor fama duelako arrain honek.

El nombre de lubina viene del latín "*lupa*", que significa loba, por la fama que tiene este pez de animal depredador y agresivo en el mar.

Kontsumi itzazu astean 3-4 anoa arrain gutxienez  
Consume un mínimo de 3-4 raciones de pescado a la semana

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

T E M P O R A D A

URTARILA  
ENERO

OTSAILLEAN  
FEBRERO

MARTXOAN  
MARZO

APRILEAN  
ABRIL

MAIATZEAN  
MAYO

EKAINEAN  
JUNIO

UZTAILLEAN  
JULIO

ABUZTUAN  
AGOSTO

IRAILLEAN  
SEPTIEMBRE

URRIAN  
OCTUBRE

AZAROAN  
NOVIEMBRE

ABENDUAN  
DICIEMBRE

# ERREZETA RECETA

4 lagunentzat Para 4 personas

## Lupia labean

### Osagaiak:

- 4 lupia-solomo
- 4 leka
- 1 azenario handi
- 1 porru handi
- 1 tipulina
- 4 koilarakada oliba-olio
- Ardo zuria

### Prestaketa:

1. Zatitu lupia solomotan, bota gatza eta gorde.
2. Moztu tipula, porrua, azenarioa eta lekak juliana eran.
3. Su ez tigan frijitu, lapiko batean.
4. Jarri lupia solomoak aluminio-paper zatien gainean, eta busti olioz pintzel baten laguntzarekin.
5. Jarri frijitutako barazkiak lupia solomoen gainean.
6. Bota ardo zuri apur bat eta itxi aluminio-paper zatiak.
7. Egin labean, 180°C-tan, papera puztu arte.
8. Atera paperetik eta jarri platerean.

## Lubina al horno

### Ingredientes:

- 4 lomos de Lubina
- 4 vainas
- 1 zanahoria grande
- 1 puerro grande
- 1 cebolleta
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Vino blanco

### Preparación:

1. Deslomar las lubinas, sazonar y reservar.
2. Cortar en juliana la cebolla, el puerro, la zanahoria y las vainas.
3. Pochar suavemente en una cazuela.
4. Colocar los lomos de lubina sobre trozos de papel aluminio y pincelar con aceite.
5. Disponer la verdura pochada sobre los lomos de lubina.
6. Rociar con un poco de vino blanco y cerrar los papeles de aluminio.
7. Hornear a 180°C hasta que el papel se hinche bien.
8. Sacar del papel y emplatar.

CEBANC, Gipuzkoako Goi Mailako Ostalaritza Eskolak iradokitako errezeta  
Receta sugerida por CEBANC, Escuela Superior de Hostelería de Gipuzkoa



### Alergenoak / Alérgenos



Arraina  
Pescado



Sulfitoak  
Sulfitos



[www.elikaduraosasangarria.elika.eus/sasoia](http://www.elikaduraosasangarria.elika.eus/sasoia)  
[www.alimentacionsaludable.elika.eus/temporada](http://www.alimentacionsaludable.elika.eus/temporada)