

# PORRUAK PUERROS



Sasoiko elikagaiak aukeratu  
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES  
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS  
ZAPORETSUAK SABROSOS  
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada  
¡Tú ganas!

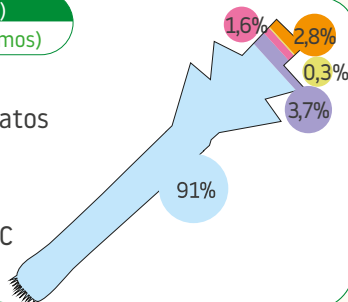


Hurbileko produktua  
Producto local

## Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)

ura	90,5 g.	agua
karbohidratoak	3,7 g.	carbohidratos
proteina	1,6 g.	proteínas
koipeak	0,3 g.	grasas
zuntzak	2,8 g.	fibras
C bitamina	18 mg.	vitamina C
folatoak	96 µg.	folatos



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

### C Bitamina-iturria

nekea eta akidura murrizten laguntzen du

### Folato-kopuru handia

inmunitario-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du

### Fuente de Vitamina C

Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

### Alto contenido en Folatos

Contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario



Ba al dakizu...  
Sabías que...

Euskal Herriko porruak zuri baino, berde gehiago du eta bere zaporea eta usaina biziagoak dira. Zati berdea ez baztertu, salda egiteko oso aproposa delako.



El puerro de Euskadi tiene más parte verde que blanca y un sabor y aroma más intensos. No deseches la parte verde, que es ideal para caldos.

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	URTARRILA
	OTSALILEAN
	MARTXOAN
	APRILILEAN
	MAIATZEAN
	ECARNEAN
	UZTAILLEAN
	AUZTUZUAN
	IRAILLEAN
	URRIAN
	AZAROAN
	ABENDUAN
T E M P O R A D A	ENERO
	FEBRERO
	MARZO
	ABRIL
	MAYO
	JUNIO
	JULIO
	AGOSTO
	SEPTIEMBRE
	OCTUBRE
	NOVIEMBRE
	DICIEMBRE

# ERREZETA RECETA

4 lagunentzat Para 4 personas

## Porru-krema

### Osagaiak:

3 porru  
500 g patata  
1 tipula  
10 cl oliba-olio  
10 cl ardo zuri

### Prestaketa:

1. Berotu oliba-olioa eta gehitu tipula eta porruaren zati zuriak, dena ondo txikituta.
2. Gehitu patatak, zurituta eta zati handitan moztuta, eta frijitu dena su eztian.
3. Bota ardo zuria eta itxaron lurrundu arte; gero, bota ura.
4. Dena eginda dagoenean, bota gatza eta txikitu irabiagailuarekin.

### Azken ukitua

Krema plater batean jar dezakegu, ondo erregosiekin eta oliba-olio lerro batekin.

## Crema de puerros

### Ingredientes:

3 puerros  
500 g. patatas  
1 cebolla  
10 cl. aceite de oliva  
10 cl. vino blanco

### Preparación:

1. Poner el aceite de oliva a calentar y añadir la cebolla y las partes blancas de los puerros, todo cortado.
2. Añadir las patatas ya peladas y cortadas a lo rústico y rehogar todo.
3. Mojar con el vino blanco y dejar reducir, tras lo cual echar el agua.
4. Una vez esté todo cocido, sazonar y pasar por la batidora.

### Truco final

Podemos colocar la crema en un plato con hongos guisados y una línea de aceite de oliva.

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

Alergenoak / Alérgenos



Sulfitoak / Sulfitos



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