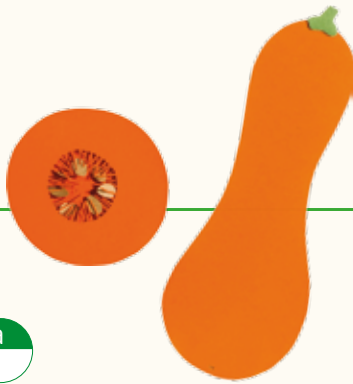


KUIA CALABAZA



Sasoiko elikagaiak aukeratu
Zu irabazle!

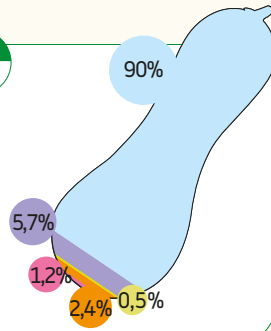
OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

Hurbileko produktua
Producto local

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

ura	89,4 g	agua	
karbohidratoak	5,6 g	carbohidratos	
proteinaK	1,2 g	proteinas	
koipeak	0,5 g	grasas	
zuntzak	2,4 g	fibras	
C bitamina	12 mg	vitamina C	
potasio	304 mg	potasio	



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

Bitamina C-iturria
inmunitario-sistemaren funtzionamendua normala izaten eta nekea eta akidura murrizten laguntzen du

Potasio-iturria
nerbio-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du

Fuente de Vitamina C
contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

Fuente de potasio
contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso

Ba al dakizu...
Sabías que...

Kuiak mota eta tamaina ugarikoak dira. Euskadin lantzen dena luzexka da, eta gozoa eta fruta-gustukoa da.



Hay muchas variedades y tamaños de calabaza, la que se cultiva habitualmente en Euskadi tiene forma alargada y se caracteriza por un sabor dulce y afrutado.

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!



DENBORALDIA

URTARRILA
ENERO
OTSAILLEAN
FEBRERO
MARTXOAN
MARZO
APRILLEAN
ABRIL
MAIATZEAN
MAYO
ECAILLEAN
JUNIO
UZTAILLEAN
JULIO
ABUZTUAN
AGOSTO
IRAILLEAN
SEPTIEMBRE
URIAN
OCTUBRE
AZARAN
NOVIEMBRE
ABENDUAN
DICIEMBRE

TEMPORADA



ERREZETA RECETA

4 lagunentzat Para 4 personas

Kalabaza errea, ahuntz-gazta eta kimuak

Osagaiak:

- 1 kg kalabaza
- 35 ml oliba-olio birjina estra
- 5ml jerez-ozpina
- 200 g ahuntz-gazta (ruloa)
- Kimuak edo errukula
- 2 g gatz ezkata

Prestaketa:

1. Kalabaza aluminio-paperean bildu, 20 ml oliorekin eta gatz pixka batekin. Labean sartu 40 bat minutuz, 160°C-ra, erabat egina dagoen arte.
2. Moztu ahuntz-gazta eskuekin, zati irregularretan.
3. 15 ml olio eta jerez-ozpina nahastu, ozpin-olioa egiteko.
4. Moztu kalabaza kubo handietan eta banatu platerean zehar. Ahuntz-gazta zatiak kalabazaren gainetik jarri, eta amaitzeko, kimu edo errukularekin platera apaindu.
5. Ozpin-olioa eta gatz platera ontzeko erabili.

Calabaza asada, queso de cabra y brotes

Ingredientes:

- 1 kg calabaza
- 35 ml aceite de oliva virgen extra
- 5 ml vinagre de Jerez
- 200 g queso de cabra (rulo) brotes ó rúcula
- 2 g escamas de sal

Preparación:

1. Envolver el trozo de calabaza en papel de aluminio con 20 ml de aceite y un poco de sal. Hornear a 160°C durante 40 minutos, hasta que esté totalmente hecha.
2. Cortar el queso de cabra con las manos en trozos irregulares.
3. Mezclar 15 ml de aceite con el vinagre de Jerez para elaborar una vinagreta.
4. Cortar la calabaza en dados grandes y colocarlos aleatoriamente en el plato. Distribuir los trozos de queso de cabra sobre la calabaza y terminar decorando con los brotes ó rúcula.
5. Aliñar con la vinagreta y las escamas de sal.

Errezeta hau **ESHBIk** (Bilbao Ostalaritza Goi Eskola) iradoki du
Receta sugerida por **ESHBI**, Escuela Superior de Hostelería de Bilbao

Alergenoak / Alérgenos



Sulfitoak
Sulfitos



Esne
Leche



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