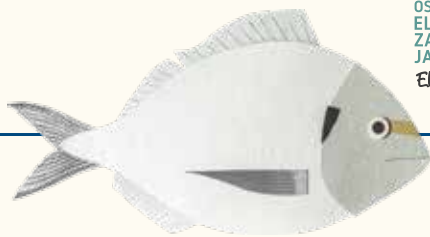


# URRABURUA DORADA

Sasoiko elikagaiak aukeratu.  
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES  
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS  
ZAPORETSUAK SABROSOS  
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

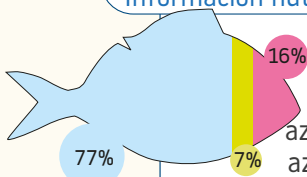
Elige alimentos de temporada  
¡Tú ganas!



Hurbileko produktua  
Producto local

## Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

### Información nutricional (por 100 gramos)



ura	82 g	agua
proteina	17g	proteína
grasak	7,22 g	grasas
azido dokosaheaxaenoikoa	0,527 g	ác. docosaheaxaenoico (DHA)
azido eikosapentanoikoa	0,312 g	ác. eicosapentaenoico (EPA)
D vitamina	14 µg	vitamina D
B12 vitamina	2 µg	vitamina B12
potasio	300 mg	potasio
selenio	28 µg	selenio

**Omega-3 (DHA+EPA)  
gantz azido-kopuru handia**  
Bihotzaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du  
**Alto contenido en ácidos grasos omega-3 (DHA+EPA)**

Contribuyen al funcionamiento normal del corazón

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

**B12 bitamina, D bitamina eta Selenio-kopuru handia**  
Inmunitario-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du  
**Alto contenido en vit. B12, vit. D y Selenio**  
Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario

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

**! Ba al dakizu...  
Sabías que...**

Urraburua ar jaiotzen da, eta gutxi gorabehera 2 urte dituenean (500 g baino gehiago pisatzen duenean eta 30 cm baino luzeagoa denean), eme bihurtzen da.



La dorada nace macho y a la edad de 2 años aproximadamente, cuando pesa más de 500 g y mide más de 30 cm, se transforma en hembra.

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

DE  
N  
B  
O  
R  
A  
L  
D  
I  
A

AP  
R  
I  
L  
E  
A  
N

M  
A  
I  
J  
A  
Z  
E  
A  
N

E  
K  
A  
I  
N  
E  
A  
N

U  
Z  
T  
A  
I  
L  
E  
A  
N

A  
B  
O  
Z  
T  
U  
A  
N

I  
R  
A  
I  
L  
E  
A  
N

U  
R  
R  
I  
A  
N

A  
Z  
A  
R  
O  
A  
N

A  
B  
E  
N  
D  
U  
A  
N

# ERREZETA RECETA

## Urraburua gatzetan

**Osagaiak:**  
urraburu bat  
2 kg gatz lodi  
2 arrautza-zuringo  
ura

**Prestaketa:**

1. Urraburua garbitu, hegatsak eta barruak kendu. Ezkatak utzi, arraina babesteko.
2. Gatza eta arrautza-zuringoa nahastu. Beharrezkoa bada, gehitu ur pixka bat nahasketari.
3. Laberako erretilu batean, nahasketaren zati bat oinarri moduan jarri. Ondoren, urraburu garbia gainean ipini eta, amaitzeko, gainerako nahasketarekin estali. Arrain-forma eman.
4. Labean sartu, 180°C-ra (16 minutu urraburuaren kilo bakoitzeko).
5. Kontsumitu aurretik, azala eta gatza kendu.

## Dorada a la sal

**Ingredientes:**  
1 dorada  
2 kg de sal gorda  
2 claras de huevo  
agua

**Preparación:**

1. Limpiar la dorada de aletas e interiores. Dejamos las escamas para proteger el pescado.
2. Mezclar la sal con la clara de huevo. Si es necesario, añadir un poco de agua a la mezcla.
3. En una bandeja de horno, hacer una base con la mezcla, colocar la dorada limpia y cubrir con el resto de la mezcla. Darle forma de pez.
4. Hornear a 180°C durante 16 minutos por cada kilo de peso de la dorada.
5. Retirar bien la piel y la sal antes de consumirlo.

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



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

### Alergenoak / Alérgenos



Arraina  
Pescado



Arrautza  
Huevo