

ZERBAK ACELGAS



Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

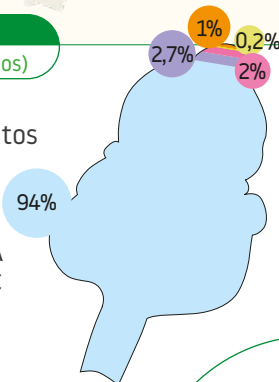
OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

 **Hurbileko produktua**
Producto local

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

ura	94,4 g	agua
karbohidratoak	2,7 g	carbohidratos
proteinaK	2,1 g	proteínas
koipeak	0,2 g	grasas
zuntzak	1 g	fibras
A bitamina	183 µg	vitamina A
C bitamina	35 mg	vitamina C
burdin	2,3 mg	hierro
potasio	378 mg	potasio
magnesio	81 mg	magnesio



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

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

Bitamina C-kopuru handia
Nekea eta akidura murrizten laguntzen du
Alto contenido de Vitamina C
Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

A bitamina eta burdin-iturria
Inmunitario-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du
Fuente de vitamina A y de Hierro
Contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario

 **Ba al dakizu...**
Sabías que...

Ohiko zerba berde eta zuriaz gain, beste kolore batzuetako zerba distiratsu eta deigarriak ere badaudela, hala nola orri-mami gorriak edo horiak dituztenak.



Además de la clásica acelga verde y blanca, también hay acelgas de otros colores muy brillantes y llamativos, como la de pencas rojas o amarillas.

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

URTARRILA	ENERO
OTSALILEAN	FEBRERO
MARTXOAN	MARZO
APRILEAN	ABRIL
MAIATZEAN	MAIO
EKAINEAN	JUNIO
UZTAILLEAN	JULIO
ABUZTUAN	AGOSTO
IRAILLEAN	SEPTIEMBRE
URRIAN	OCTUBRE
AZAROAN	NOVIEMBRE
ABENDUAN	DICIEMBRE

Aukeratu osasunisa jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



ERREZETA RECETA

Zerba-krema

Osagaiak:

- 1/2 kg zerba
- 3 patata ertain
- 1 tipula
- 2 baratxuri-ale
- 2 arrautza egosi
- oliba-oilo birjina estra
- gatza
- ura

Prestaketa:

1. Zerbak garbitu eta orri-mamiak orrietatik bereizi.
2. Orriak txikitu eta kazola batean sartu.
3. Ura bota eta patatak gehitu, alde zurretatik zurutu eta zatitu ondoren, baita tipula ere, juliana eran ebakita.
4. Ondu eta egosten utzi, patata bigun dagoen arte.
5. Baztertu eta irabiagailu elektrikotik eta iragazkitik pasatu.
6. Orri-mamiak juliana finean ebaki eta zartagin batean sueztitu, txikitutako baratxuriarekin batera.
7. Arrautzak egosi eta laukitan moztu.
8. Crema plater sakon batean zerbitzatu, eta orri-mami eta arrautza-laukitxoekin apaindu.

Crema de acelgas

Ingredientes:

- 1/2 kg acelgas
- 3 patatas medianas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos cocidos
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- agua

Preparación:

1. Limpiar las acelgas y separar las pencas de las hojas.
2. Picar las hojas e incorporarlas en una cazuela.
3. Verter el agua y añadir las patatas peladas y troceadas y la cebolla cortada en juliana.
4. Sazonar y dejar cocer hasta que la patata esté tierna.
5. Retirar y pasar por una batidora y por un colador.
6. Picar las pencas en juliana fina y rehogarlas en una sartén con el ajo picado.
7. Cocer los huevos y cortarlos en daditos.
8. Servir la crema en un plato hondo y decorar con las pencas y los daditos de huevo.

Gamarrako Ostalaritza Eskolak iradokitako errezeta
Receta Sugerida por la **Escuela de Hostelería de Gamarra**

Alergenok / Alérgenos



Arrautza
Huevo



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