

ORBURUAK ALCACHOFAS



Sasoiko elikagaiak aukeratu
Zu irabazle!

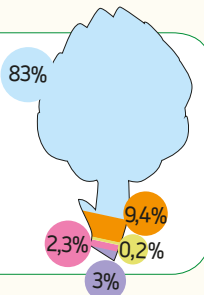
OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)

ura	83,3 g	agua
proteinaK	2,9 g	proteínas
karbohidratoak	2,3 g	carbohidratos
koipeak	0,2 g	grasas
zuntzak	9,4 g	fibras
potasio	300 mg	potasio



Potasio iturria

Nerbio-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du

Fuente de Potasio:

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso

Zuntz-kopuru handia

Alto contenido en fibra

! Ba al dakizu...
Sabías que...

Alkatxofa-landarea karduen familiako dela eta lorea dela zati jangarria.



La planta de la alcachofa pertenece a la familia de los cardos y la parte comestible es en realidad la flor.

Kontsumitu fruitas eta barazkiak eguneroko
Incluye cada día frutas y verduras en tu alimentación

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

Una alimentación basada en **alimentos frescos y de temporada** es tu mejor inversión en salud

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!

D E N B O R A L D I A

URTARILA
ENERO

OTSAILLEAN
FEBRERO

MARTXOAN
MARZO

APRILEAN
ABRIL

MAIATZEAN
MAIO

EKAINEAN
JUNIO

UZTAILLEAN
JULIO

AZUOTUAN
AGOSTO

IRAILLEAN
SEPTIEMBRE

URRIAN
OCTUBRE

AZAROAN
NOVIEMBRE

ABENDUAN
DICIEMBRE

T E M P O R A D A

ERREZETA RECETA

Alkatxofak marinel erara

Osagaiak:

- 1 kg alkatxofa
- 250 g muskuilu
- 1 l saltsa berde fumetarekin
- 150 ml tomate-saltsa
- 1 limoi
- 1 koilarakada irin
- 3,5 g gatz

Prestaketa:

1. Garbitu muskuiluen bizarrak eta ireki lurrinetan. Kendu oskola eta gorde irakiteko erabilitako uretan.
2. Egosi alkatxofak salda zurian (2 l ur, limoi baten zukua eta koilarakada bat irin).
3. Prestatu saltsa berdea fumetarekin eta muskuiluen urarekin. Gehitu tomate saltsa kolorea emateko, gehitu gatza eta bota txikitutako perrexila.
4. Nahastu alkatxofak marinel erako saltsarekin eta muskuiluekin.
5. Berotu dena batera eta zerbitzatu.

Alcachofas a la marinera

Ingredientes:

- 1 kg alcachofas
- 250 g mejillones
- 1 l salsa verde con fumet
- 150 ml salsa de tomate
- 1 limón
- 1 cucharada de harina
- 3,5 g sal

Preparación:

1. Limpiar las barbas de los mejillones y abrir al vapor. Sacarlos de la cáscara y conservarlo en el agua de la cocción.
2. Cocer las alcachofas en caldo blanco (2 l de agua, el zumo de un limón y una cucharada de harina).
3. Elaborar una salsa verde con el fumet y el agua de los mejillones. Añadir la salsa de tomate para dar color, poner a punto de sal y añadir perejil cortado.
4. Mezclar las alcachofas con la salsa marinera y los mejillones.
5. Calentar el conjunto y servir..

Gamarrako Ostalaritza Eskolak iradokitako errezeta
Receta sugerida por la **Escuela de Hostelería de Leioa**

Alergenoak / Alérgenos



Arraina
Pescado



Moluskuak
Moluscos



Glutena
Gluten



Sulfitoak
Sulfitos



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