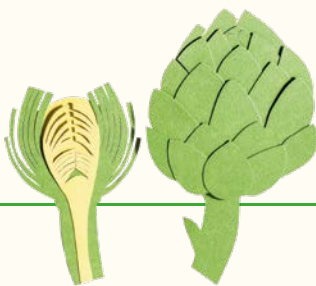


# ORBURUAK ALCACHOFAS



Sasoiko elikagaiak aukeratu  
Zu irabazle!

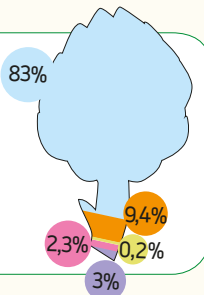
OSASUNGARRIAK SALUDABLES  
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS  
ZAPORETSUAK SABROSOS  
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

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 frutas 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

Aukeratu osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige comer sano  
¡Tú ganas!



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

D E N B O R A L D I A

URTARILA  
ENERO

OTSAILLEAN  
FEBRERO

MARTXOAN  
MARZO

APRILEAN  
ABRIL

MAIATZEAN  
MAYO

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.

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

### Alergenoa / Alérgenos



Moluskuak  
Moluscos



Glutena  
Gluten



Sulfitoak  
Sulfitos



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