

ILARRAK/HABAK GUISANTES/HABAS

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

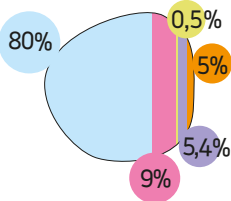
OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

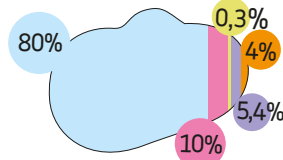
 **Hurbileko produktua**
Producto local

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

ura	79,9 g	agua
karbohidratoak	8,8 g	carbohidratos
proteinaK	5,4 g	proteínas
koipeak	0,5 g	grasas
zuntzak	4,7 g	fibras
C bitamina	18 mg	vitamina C



ura	82,2 g	agua
karbohidratoak	8,6 g	carbohidratos
proteinaK	4,6 g	proteínas
koipeak	0,4 g	grasas
zuntzak	4,2 g	fibras
C bitamina	24 mg	vitamina C
potasio	232 mg	potasio



Zuntza-iturria
Fuente de fibra

C bitamina -iturria
Nekea eta akidura murrizten laguntzen du
Fuente de Vitamina C
Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

Kontsumi itzazu astean 3 anoa lekale gutxienez
Las legumbres deben consumirse un mínimo de tres veces por semana

**! Ba al dakizu...
Sabías que...**

Ilarrak eta babak lekadunak direla (euren fruituak barruan haziak dituzten lekak dira) eta proteina-zein zuntz-iturri nagusiak direla.



Los guisantes y las habas son leguminosas, ya que sus frutos son vainas que contienen las semillas en el interior, y son fuente importante de proteínas y fibras.

DENBORALDIA TEMPORADA

URTARRILA
ENERO
OTSAILLEAN
FEBRERO
MARTXOAN
MARZO
APRILEAN
ABRIL
MAYATZEAN
MAYO
EKAINEAN
JUNIO
UZTAILLEAN
JULIO
ABUZTUAN
AGOSTO
IRAILLEAN
SEPTIEMBRE
URRIAN
OCTUBRE
AZARUAN
NOVIEMBRE
ABENDUAN
DICIEMBRE

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ERREZETA RECETA

4 lagunentzat Para 4 personas

Ilar-krema

Osagaiak:

400 g ilar
3 patata ertain
1 tipula
50 ol
50 g oliba-olio
piperbeltza
gatza, nahi beste

Prestaketa:

1. Frijitu zati ertainetan moztutako tipula oliba-oliotan, su ezitan.
2. Gehitu ilarrak eta patatak (aurretik, patatak garbitu, zuritu eta moztu dadotan).
3. Gehitu barazki-salda, bota gatza eta piperra, eta utzi egosten patata bigundu arte.
4. Txikitu dena irabiagailuan.

Azken ukitua

Apaintzeko, jarri beso iberiko zatitxoekin, frijitutako barrengorriekin eta Idiazabalgo gazta kurruskariarekin.

Crema de guisantes

Ingredientes:

400g guisantes
3 patatas medianas
1 cebolla
50 g aceite de oliva
pimienta
sal al gusto

Preparación:

1. Rehogar la cebolla picada en trozos medianos en el aceite de oliva.
2. Añadir los guisantes y las patatas previamente lavadas, peladas y cortadas en cuartos.
3. Incorporar el caldo de verduras, salpimentar y dejar cocer hasta que esté blandita la patata.
4. Triturarlo todo con la batidora.

Truco final

Se puede decorar con tacos de paleta ibérica, láminas de champiñones fritos y crujiente de queso Idiazabal.



Receta sugerida por la Escuela de Hostelería Mendizorrotza Egibide Errezeta Mendizorrotza Egibideko Ostalaritza Eskolak proposatu du

Alergenoak / Alérgenos



Esnea
Leche



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