

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

KIWIA KIWI



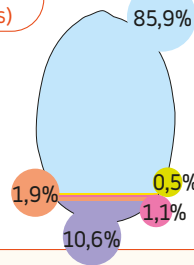
Hurbileko produktua
Producto local



Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)

ura **85,9 g** agua
karbohidratoak **10,6 g** carbohidratos
proteinak **1,1 g** proteínas
koipeak **0,5 g** grasas
zuntzak **1,9 g** fibras
C bitamina **59 mg** vitamina C



Alto contenido en vitamina C:

Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

C bitamina kopuru handia:

Inmunitario-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du.
Nekea eta akidura murrizten laguntzen du.

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



Ba al dakizu...
Sabías que...

Zelanda Berrian jarri zioten «kiwi» izena, ziurrenik kiwi hegaztia eta fruta ileدون hau antzekoak direlako.



El nombre «kiwi» le fue otorgado en Nueva Zelanda, posiblemente por una remota similitud de aspecto entre el fruto cubierto de vellosidades y el ave kiwi.

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

Kontsumitu fruituak eta barazkiak egunero
Incluye cada día frutas y verduras en tu alimentación

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

D E N B O R A L D I A

U RTA R R I L A
E N E R O
O T S A L E A N
F E B R E R O
M A R T X O A N
M A R Z O

A P R I L E A N
A B R I L
M A I A T Z E A N
M A Y O

E K A I A N E A N
J U N I O

U Z T A I L E A N
J U L I O

A B U Z T U A N
A G O S T O

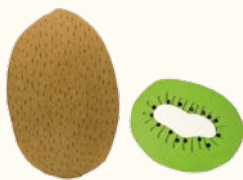
I R A I L E A N
S E P T I E M B R E

U R R I A N
O C T U B R E

A Z A R O A N
N O V I E M B R E

A B E N D U A N
D I C I E M B R E

T E M P O R A D A



ERREZETA RECETA

4 lagunentzat Para 4 personas



Kiwi eta mango tartarra

Osagaiak:

- 4 kiwi
- 100 g mango
- 1 g glukonolaktato
- 500 ml ur
- 3 g alginato

Prestaketa:

1. Mango-purea eta glukonolaktatoa nahasi.
2. Alginatoa uretan birrindu eta edukiontzi zabal batean jarri.
3. Alginato-bainuan mango-purearen kantitate txikiak isuri koilara bat erabiliz, mango-gorringoak osatzeko. Ondoren, gorringoak bainutik atera eta uretan sartu.
4. Kiwia kubotan zatitu.
5. Kiwi kuboekin uztai bat bete eta, gainean, gorringoa jarri, steak tar-tar baten itxura emanaz.

Tartar de Kiwi y Mango

Ingredientes:

- 4 Kiwis
- 100 g mango
- 1 g gluconolactato
- 500 ml agua
- 3 g alginato

Preparación:

1. Batir el puré de mango con el gluconolactato.
2. Triturar el alginato con el agua y disponerlo en un recipiente ancho.
3. Verter pequeñas cantidades del puré de mango sobre el baño de alginato con una cuchara para formar. Una vez formadas, sacarlas del baño y mantenerlas en agua para formar yemas de mango.
4. Cortar el kiwi en dados.
5. Rellenar un aro con los dados de kiwi y colocar la yema encima simulando un steak tar-tar.

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

Alginatoa algetatik ateratako polisakarido bat da. Substantzia horrek glukonolaktatoarekin erreakzionatzen du, barruan likidoa gordetzen duten esfera egonkor eta erresistenteak sortzeko. Ahoan esfera horiek zartatzea eta barruko likidoa askatzea esperientzia benetan erakargarria da; hori dela eta, gero eta gehiago erabiltzen da gastronomia modernoan.



El alginato es un polisacárido extraído de las algas, que reacciona con el gluconolactato formando esferas estables y resistentes que mantienen líquido en su interior. La explosión de estas esferas en la boca liberando el líquido resulta una experiencia muy atractiva, por lo que está aumentando su uso en la gastronomía moderna.



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