

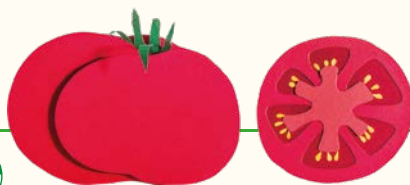
TOMATEA

TOMATE

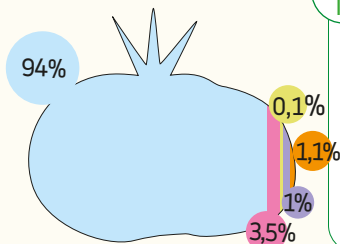
Sasoiko elikagaiak aukeratu
Zu irabazle!

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	93,9 g	agua
karbohidratoak	3,5 g	carbohidratos
proteinaK	0,9 g	proteínas
koipeak	0,1 g	grasas
zuntzak	1,1 g	fibras
C bitamina	29 mg	vitamina C

Fuente de vitamina C

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y del sistema inmunitario

C bitamina -iturria

Nerbio-sistema eta inmunitario-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du



Ba al dakizu...
Sabías que...

Tomateak likopeno izeneko antioxidatzaile indartsu bat du, eta horrek ematen dio bere kolore gorri berezigarria.



El tomate contiene un potente antioxidante, llamado licopeno, que le aporta su característico color rojo.



Kontsumitu itzazu 5 anoa fruituak eta barazkiak egunero

Incluye cada día 5 raciones de 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

T E M P O R A D A

URTARRILA
ENERO

OTSAILLEAN
FEBRERO

MARTXOAN
MARZO

APRILEAN
ABRIL

MAIATZAN
MAYO

EKAINEAN
JUNIO

UZTAILLEAN
JULIO

AUZTUAN
AGOSTO

IRAILLEAN
SEPTIEMBRE

URRIAN
OCTUBRE

AZAROAN
NOVIEMBRE

ABENDUAN
DICIEMBRE

ERREZETA RECETA

4 lagunentzat Para 4 personas

TOMATE-ZOPA HOTZA, CAPRESE ERARA

Osagaiak:

- 750 gr tomate
- 1 tipula - 1 porru
- 1 azenario - 1 piper berde
- 1 luzoker - 2 baratxuri-ale
- 1 litro barazki-salda
- 20 zl oliba-olio
- 80 gr ahuntz-gazta
- 4 antxoia gazitu
gazta eta piperbeltza

Prestaketa:

1. Tomatea galdarraztatu eta gero azala kendu.
2. Barazkiak lauki txikitikano moztu eta oliotan sueztitu, zuritutako tomatea gehitu eta sutan utzi.
3. Saldarekin busti, eta gatza eta piperbeltza bota.
4. Utzi egosten 45 minutuz. Xehatu eta iragazki fin batetik pasatu. Hozten utzi.
5. Egin bolak ahuntz-gazta krematsuarekin eta luzokerrarekin.
6. Jarri ahuntz-gaztarekin eta luzokerrarekin eginiko bolak tomate-zoparen gainean, eta bota antxoak txikituta gainetik.

Azken ukitua

Ondu dena ozpin-olioarekin eta apaindu frijitutako albaka-adar batekin.

SOPA DE TOMATE FRÍA ESTILO CAPRESE

Ingredientes:

- 750gr de tomate
- 1 cebolla - 1 puerro
- 1 zanahoria - 1 pimienta verde
- 1 pepino - 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de verduras
- 20 cl de aceite de oliva
- 80gr queso de cabra
- 4 anchoas en salazón
sal y pimienta

Preparación:

1. Escaldar el tomate para luego pelar.
2. Rehogar la verdura en pequeños dados con aceite, añadir el tomate pelado y dejar hacer.
3. Mojar con el caldo, salar y pimientar.
4. Cocer durante unos 45 minutos. Triturar y pasar por colador fino. Enfriar.
5. Hacer bolas con el queso de cabra cremoso y pepino.
6. Sobre la sopa de tomate colocar las bolas de queso y pepino con la anchoa picada por encima.

Truco final

Aliñar todo el conjunto con vinagreta y decorar con rama de albahaca frita.



Galdakaoko Ostalaritza LHII ikastetxeak proposatutako errezeta
Receta sugerida por la Escuela de Hostelería CIFP de Galdakao

Alergenoa / Alérgenos



Arraina
Pescado



Sulfitoak
Sulfitos



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