

Sasoiko elikagaiak aukeratu.  
Zu irabazle!

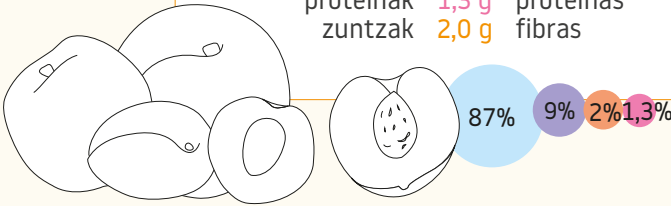
OSASUNGARRIAK SALUDABLES  
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS  
ZAPORETSUAK SABROSOS  
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada  
¡Tú ganas!

# HEZURDUN FRUTAK FRUTAS DE HUESO

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

ura	87 g	agua
karbohidratoak	9 g	carbohidratos
proteinak	1,3 g	proteínas
zuntzak	2,0 g	fibras



## ! Ba al dakizu... Sabías que...

Hezurdun frutek (mertzikak, nektarinak, abrikotak, paraguaioak...) kolore hori-laranja izaten dute karoteno-kopuru handia izaten dutelako. Karotenoak gaitasun antioxidatzaile handiko pigmentuak dira.



El color amarillo-anaranjado de las frutas de hueso (melocotón, nektarina, albaricque, paraguayo...) es debido a su alto contenido en carotenos, unos pigmentos con gran capacidad antioxidante.

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

Kontsumitu itzazu 5 anoa fruituak eta barazkiak egunero  
Incluye cada día 5 raciones de frutas y verduras en tu alimentación

Aukeratu osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige comer sano  
¡Tú ganas!



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

DENBORALDIA TEMPORADA	URTARRILA ENERO	OTSAILEAN FEBRERO	MARTXOAN MARZO	APRILEAN ABRIL	MALITZEAN MAYO	EKAINEAN JUNIO	UZTILEAN JULIO	ABUZTUAN AGOSTO	IRAILEAN SEPTIEMBRE	URRIAN OCTUBRE	AZAROAN NOVIEMBRE	ABENDUAN DICIEMBRE
--------------------------	--------------------	----------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	--------------------	------------------------	-------------------	----------------------	-----------------------

# ERREZETA RECETA



## MERTXIKA-SALPIKIOIA

### Osagaiak:

- 2 mertxika
- 400 g uraza
- 400 g otarrainxka egosi
- 400 g izokin ketu
- 2 ahuakate
- Oliba-olioa
- Zitriko-zukua
- Soja-saltsa
- Sesamo-olioa

### Prestaketa:

1. Egin ozpin-olioa oliba-olioarekin, zitriko-zukuarekin (laranja, limoia edo lima erabil ditzakezu, nahiago duzuna), soja-saltsa eta sesamo-olioarekin.
2. Ondu uraza ozpin-olio horrekin eta jarri uztai formako molde baten hondoan.
3. Moztu kubo txikitan mertxika, otarrainxkak, izokina eta ahuakatea. Nahastu dena eta sartu moldean.
4. Atera moldetik eta aurkeztu zure platera.

### Azken ukitua

Pistatxo eta sesamo txigortua hautsezta ditzakezu gainetik.

## SALPICÓN DE MELOCOTÓN

### Ingredientes:

- 2 melocotones
- 400 g lechuga
- 400 g langostinos cocidos
- 400 g salmón ahumado
- 2 aguacates
- Aceite de oliva
- Zumo de cítrico
- Salsa de soja
- Aceite de sésamo

### Preparación:

1. Hacer una vinagreta con el aceite de oliva, el zumo de cítrico (naranja, limón o lima, al gusto), la salsa de soja y el aceite de sésamo.
2. Aliñar la lechuga con la vinagreta y ponerlo en la base de un molde con forma de aro.
3. Trocear en dados pequeños el melocotón, los langostinos, el salmón y el aguacate. Mezclar y añadir al molde.
4. Desmoldar y presentar.

### Truco final

Se puede espolvorear con trozos de pistacho y sésamo tostados.



### Alergenoak / Alérgenos



Arraina  
Pescado



Krustazeoak  
Crustáceos



Soja



Sesamo  
Sésamo



Oskoldun  
fruituak  
Frutos de  
cáscara



Sulfitoak  
Sulfitos



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