

MELOIA MELÓN

Sasoiko elikagaiak aukeratu
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

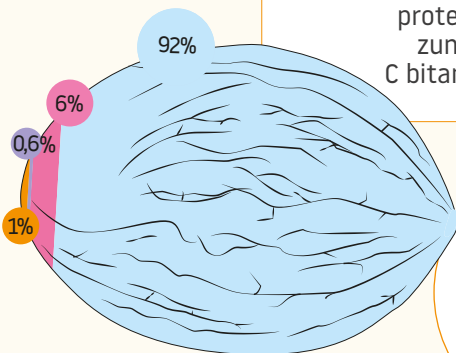
Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!



Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)

ura	92,4 g	agua
karbohidratoak	6 g	carbohidratos
proteinaK	0,6 g	proteínas
zuntzak	1 g	fibras
C bitamina	25 mg	vitamina C



Fuente de vitamina C

Contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso y del sistema inmunitario

C bitamina-iturria

Nerbio- eta immunitario-sistemek egoki funtzionatzen laguntzen du



Ba al dakizu... Sabías que...

Meloiek oso usain gozo eta delikatu bereizgarria hartzen dute heldu daudenean. Beraz, usainik ematen ez baldin badute, heltzen utzi behar dira giro-temperaturan zenbait egunez.



Cuando los melones están maduros tienen un olor dulce y delicado muy característico. Si no tienen fragancia hay que dejarlos madurar a temperatura ambiente durante unos cuantos días.

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

Kontsumi itzazu egunean 3 anoa fruitu gutxienez
Consume un mínimo 3 piezas de fruta al día

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

DENBORALDIA TEMPORADA

URTARRILA OTSARILEAN MARTXOAN APRILEAN MAIATZEAN EKAINEAN UZTARILEAN ABUZTUAN IRAILLEAN URRIAN AZAROAN ABENDUAN
ENERO FEBRERO MARZO ABRIL MAYO JUNIO JULIO AGOSTO SEPTIEMBRE OCTUBRE NOVIEMBRE DICIEMBRE

ERREZETA RECETA



MELOIZKO EDARI IZOZTUA

Osagaiak:
400 g meloi
100 g angurri
600 g izotz
Menda hostoak

Prestaketa:

1. Moztu meloia kubo txikitan eta bota izotzarekin batera sukaldeko robot baten ontzira.
2. Birrintu 30 segundoz, abiadura progresiboan (5-10).
3. Egin meloi eta angurri bolatxoak bolak egiteko koilararekin.
4. Apaindu zotzetan sartutako meloi eta sandia bolatxoekin eta menda hosto batzuekin.

GRANIZADO DE MELÓN

Ingredientes:
400 g melón
100 g sandía
600 g hielo
Hojas de menta

Preparación:

1. Cortar el melón en cuadritos y echarlo con el hielo en el vaso de un robot de cocina.
2. Triturar 30 segundos, a velocidad progresiva (5-10).
3. Hacer bolitas de melón y sandía con un sacabolos.
4. Decorar con una brocheta de bolas de melón y sandía y hojas de menta.

CEBANC, Gipuzkoako Goi Mailako Sukaldaritza eta Ostalaritza Eskolak proposatutako errezeta
Receta sugerida por CEBANC, Escuela Superior de Cocina y Hostelería de Gipuzkoa



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