

LEKAK VAINAS

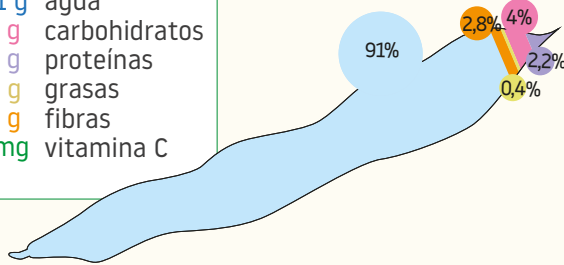


Sasoiko elikagaiak aukeratu
Zu irabazle!
OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES
Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

Hurbileko produktua
Producto local

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

| | | | |
|----------------|--------|---------------|--|
| ura | 90,1 g | agua | |
| karbohidratoak | 3,7 g | carbohidratos | |
| proteinak | 2,2 g | proteínas | |
| koipeak | 0,4 g | grasas | |
| zuntzak | 2,8 g | fibras | |
| C bitamina | 20 mg | vitamina C | |



! Ba al dakizu... Sabías que...

Barazki kontsideratzen da leka berdeei erreferentzia egiten diegunean eta, ostera, lekalea leka lehorrei buruz ari garenean.



La vaina se considera una verdura cuando hablamos de judía verde y una legumbre cuando nos referimos a judía seca.

AHOLKUA CONSEJO

Egosi barazkiak ahalik eta denbora gutxienean, nutriente-kopuru handiena mantentzeko.

Minimiza el tiempo de cocción de las verduras para mantener los nutrientes en mayor cantidad.

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---|-------------------|---------------------|--------------------|-----------|-----------------------|---------|-------------------|----------------------|-----------------------|
| URTARRILA ENERO | OTSAILLEAN FEBRERO | MARTXOAN MARZO | APRILILEAN ABRIL | MAIATZEAN MAYO | DE D E N B O R A L D I A | EKAINEAN JUNIO | UZTAILLEAN JULIO | ABUZTUAN AGOSTO | TEMPORADA | IRAILAN SEPTIEMBRE | OCTUBRE | URRIAN OCTUBRE | AZAROAN NOVIEMBRE | ABENDUAN DICIEMBRE |
|--------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---|-------------------|---------------------|--------------------|-----------|-----------------------|---------|-------------------|----------------------|-----------------------|



Aukeratu osasunisa jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!



ERREZETA RECETA

LEKA ETA HEGALUZE ENTSALADA

Osagaiak:
320 g leka
1 tomate
100 g hegaluze
2 pikillo piper
4 adar kalonje
4 oliba
oliba-olioa
Jerezko ozpina
gatza eta piperra

Prestaketa:

1. Garbitu lekak, kendu alboetako hariak eta moztu launa zatitan. Egosi nahi adina uretan.
2. Moztu tomatea dadotan, zurituta eta hazirik gabe, txikitu baratxuria eta izpitu hegaluzea. Moztu pikillo piperrak tiratan.
3. Nahastu egositako lekak tomate, baratxuri, hegaluze eta pikilloekin. Bota gatza eta piperra.
4. Zerbitzatu plateretan, gehitu olibak eta bota olio eta Jerezeko ozpina apur bat.
5. Apaindu kalonjeekin.

ENSALADA DE VAINAS Y BONITO

Ingredientes:
320 g vainas
1 tomate
100 g bonito
2 pimientos piquillo
4 ramas de canónigos
4 aceitunas
aceite de oliva
vinagre de Jerez
sal y pimienta

Preparación:

1. Lavar las vainas, quitar los hilos de los lados y cortarlas en 4 trozos. Cocerlas en agua al gusto.
2. Cortar el tomate en dados, pelado y sin pepitas, picar el ajo y desmigalar el bonito. Cortar el piquillo en tiras.
3. Mezclar las vainas cocidas con el tomate, ajo, bonito y piquillos, salpimentar.
4. Emplatar, añadir las aceitunas y aliñar con un poco de aceite y vinagre de Jerez.
5. Decorar con los canónigos.



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

Alergenoak / Alérgenos



Arraina
Pescado



Sulfitoak
Sulfitos



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