

OILARRA, MIHI-ARRAINA GALLO, LENGUADO

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 82,3 g agua
proteina 16 g proteína
grasak 1,6 g grasas
fosforo 260 mg fósforo

82%

16%

1,6%

Kalitate handiko proteinen kopuru handia

Alto contenido en
proteínas de
elevada calidad

Fosforo-iturria

Hezurrak mantentzen
laguntzen du

Fuente de Fósforo
Contribuye al
mantenimiento de
los huesos



Ba al dakizu...
Sabías que...

Arrain zapalek hasieran begiak buruaren albo banatan izaten dituzte, baina mugitu egiten dira biak albo berean geratzen diren arte. Erreboilok, limanda oilarrek eta oilarrek ezkerreko begitik ikusten dute, eta eskuinekoak hondora begiratzen du (albo itsua). Aldiz, platuxek, halibutek eta mihi-arrainek eskuineko begitik ikusten dute, eta ezkerrekoa da albo itsua (begi destalrak).



En los peces planos los ojos van pasando de estar a ambos lados de la cabeza hasta quedar en el mismo lado. Los rodaballos, lenguadinas y gallos ven por el lado izquierdo, quedando el lado derecho del pez hacia el fondo (lado ciego). Sin embargo, las platijas, halibuts y lenguado ven por el lado derecho, quedando el lado izquierdo como lado ciego (ojos dextrales).

Kontsumi itzazu astean 3-4 anoa arrain gutxienez, arrain zuriak eta urdinak tartekatuz
Consume un mínimo de 3-4 raciones de pescado a la semana, alternando entre pescados blancos y azules

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

T E M P O R A D A

URTARRILA
ENERO

OTSAILLEAN
FEBRERO

MARTXOAN
MARZO

APRILEAN
ABRIL

MAIATZEAN
MAYO

EKAINEAN
JUNIO

UZTAILLEAN
JULIO

ABUZTUAN
AGOSTO

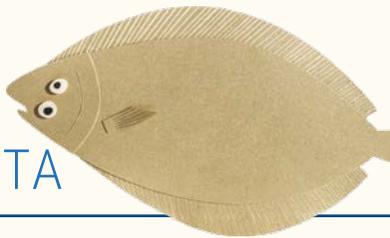
IRAILLEAN
SEPTIEMBRE

URRIAN
OCTUBRE

AZAROAN
NOVIEMBRE

ABENDUAN
DICIEMBRE

ERREZETA RECETA



ITSAS OILARRA LABEAN TOMATE ENTSalADAREKIN

- Osagaiak:**
- 2 itsas oilar
 - 2 tomate
 - 1 tipula gorri
 - 1 piper berde
 - ½ piper gorri
 - 4 limoi
 - 6 baratxuri ale
 - oliba-olioa
 - gatza eta piperra
- Prestaketa:**
1. Kendu burua itsas oilarrari eta bota gatza eta piperra.
 2. Moztu limoiak, jarri erretilu batean eta kokatu itsas oilarrak limoi-en gainean.
 3. Sartu labean 10 minutuz, 200 gradutan.
 4. Moztu tomatea dado handitan.
 5. Moztu tipula eta piperrak dado txikitan.
 6. Elkartu dena, eta bota gatza, limoia eta olioa.
 7. Zerbitzatu itsas oilarra plateretan eta lagundu entsaladarekin.

GALLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE

- Ingredientes:**
- 2 gallos
 - 2 tomates
 - 1 cebolla roja
 - 1 pimiento verde
 - ½ pimiento rojo
 - 4 limones
 - 6 dientes ajo
 - aceite de oliva
 - sal y pimienta
- Preparación:**
1. Quitar la cabeza al gallo y salpimentar.
 2. Colocar los limones cortados en una bandeja y los gallos encima.
 3. Meter en el horno 10 minutos a 200 grados.
 4. Cortar el tomate en dado grandes.
 5. Cortar la cebolla y los pimientos en dados pequeños.
 6. Juntar todo, echar sal, limón y aceite.
 7. Emplatarse el gallo y adornar con la ensalada.

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

Alergenoak
Alérgenos



Arraina
Pescado



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