

# PATATA

# PATATA



Sasoiko elikagaiak aukeratu.  
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES  
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS  
ZAPORETSUAK SABROSOS  
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

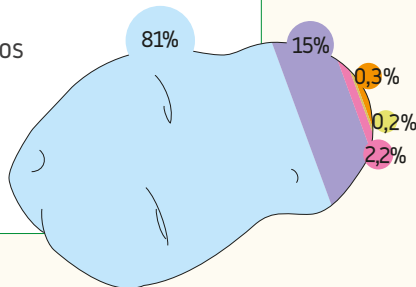
Elige alimentos de temporada  
¡Tú ganas!

## Hurbileko produktua Producto local

### Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

### Información nutricional (por 100 gramos)

ura	80,6 g	agua	
karbohidratoak	15,2 g	carbohidratos	
proteinak	2,2 g	proteínas	
koipeak	0,2 g	grasas	
zuntzak	1,7 g	fibras	
C bitamina	19 mg	vitamina C	
potasio	413 mg	potasio	



## ! Ba al dakizu... Sabías que...

Patatak kontsumitzeko modu osasungarrienetako bat egosi eta hotz (entsaladan, adibidez) jatea da. Izan ere, almidoia erresistente bihurtzen da eta bere horretan iristen da kolonera, non gure bakterio onuragarrientzako elikagai izaten da.



Una de las maneras más sanas de consumir patatas es cocida y enfriada (en ensalada, por ejemplo) ya que el almidón se vuelve resistente y llega intacto al colon, sirviendo de alimento a nuestras bacterias beneficiosas.

**Potasio-iturria:**  
Nerbio-sistemak eta giharrek egoki funtzionatzen laguntzen du

**Fuente de Potasio:**  
Contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos



Arabako klima eta lurzorua ezin hobekak dira patata lantzeko.

En Álava se dan las condiciones idóneas de clima y suelo para el cultivo de la patata.

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!

Euskadi, auzolana, bien común

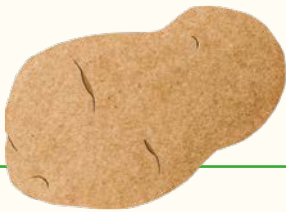


EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

D E N B O R A L D I A

URTARRILA ENERO	OTSAILA FEBRERO	MARTXOA MARZO	APRILA ABRIL	MAIATZA MAYO	EKAINA JUNIO	UZTAILA JULIO	ABUZTUA AGOSTO	IRAILA SEPTIEMBRE	URRIA OCTUBRE	AZAROA NOVIEMBRE	ABENDUA DICIEMBRE
--------------------	--------------------	------------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	-------------------	----------------------	------------------	---------------------	----------------------

T E M P O R A D A



# ERREZETA RECETA

## Patata-pastela

### Osagaiak:

1/2 kg patata  
400 g espinaka  
300 g perretxiko  
150 g gazta arraspatu  
2 baratxuri-ale  
1 tipula  
oliba-olioa  
gatza eta piperbeltza

### Prestaketa:

1. Tipula eta baratxuria txiki pikatu eta zartagin batean sueztitu, oliba-olio pixka batekin, tipula garden dagoen arte.
2. Perretxikoak xerra finetan moztu eta zartaginera gehitu; ondoren, sutan utzi likidoa askatu arte.
3. Espinaka garbiak gehitu, gatzaz eta piperraz ondu eta sutan utzi ur guztia askatu arte. Bereizi.
4. Patatak zuritu eta uretan egosi, gatzarekin, bigun dauden arte. Ondoren, puregailutik pasatu, gatza eta piperra bota, eta ondo nahastu.
5. Molde bat koipeztatu edo laberako papera jarri. Hasteko, moldean pure geruza bat jarri, eta barazkien geruzekin txandakatu, moldea bete arte.
6. Amaitzeko, gazta arraspatua gainetik bota, eta alde zurretik berotutako labean sartu, 200 gradutan, gazta gratinatu arte.

## Pastel de patata

### Ingredientes:

1/2 kg patatas  
400 g espinacas  
300 g champiñones  
150 g queso rallado  
2 dientes ajo  
1 cebolla  
aceite de oliva  
sal y pimienta

### Preparación:

1. Picar finamente la cebolla y los ajos, pochar en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que la cebolla esté transparente.
2. Incorporar los champiñones cortados en láminas finas y cocinar hasta que pierdan el líquido.
3. Añadir las espinacas limpias, salpimentar y cocinar hasta que pierdan toda el agua. Reservar.
4. Pelar las patatas y hervir con agua y sal hasta que estén tiernas, pasar por el pasapurés, salpimentar y mezclar bien.
5. Engrasar o colocar papel de horno en un molde. Empezar colocando una capa de puré en el molde e ir alternando capas con las verduras hasta llenar el molde.
6. Terminar espolvoreando queso rallado por encima y meter al horno precalentado a 200º hasta que se gratine el queso.



Gamarrako Ostalaritza Eskolak proposatutako errezeta  
Receta Sugerida por la Escuela de Hostelería de Gamarra



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