

Sasoiko elikagaiak aukeratu.  
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES  
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS  
ZAPORETSUAK SABROSOS  
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

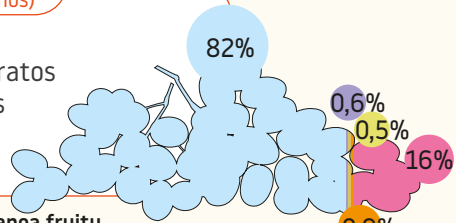
Elige alimentos de temporada  
¡Tú ganas!

# MAHATSAK UVAS

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)

ura **82,4 g** agua  
karbohidratoak **16,1 g** carbohidratos  
proteinak **0,6 g** proteínas  
koipeak **0,5 g** grasas  
zuntzak **0,9 g** fibras



Kontsumi itzazu egunean 3 anoa fruitu  
Consume 3 raciones de fruta al día



Ba al dakizu...  
Sabías que...

Mahatsen azalak resberatrol izeneko antioxidatzaile indartsu bat du. Hori dela eta, mahatsak zuritu gabe jatea gomendatzen da.



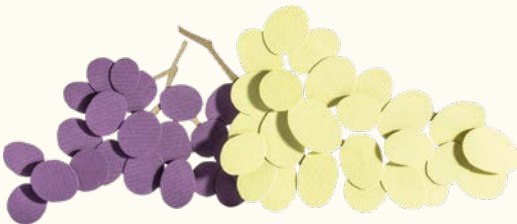
La piel de las uvas contiene un potente antioxidante llamado resveratrol, por eso es recomendable consumir las uvas sin pelarlas.

Mahaspasek zuntz, bitamina eta mineral gehiago dituzte; izan ere, lehortzean, ura galtzen dute eta nutrienteak kontzentratu egiten dira.

Las uvas pasas contienen mayor cantidad de fibra, vitaminas y minerales, ya que al secarlas disminuye el contenido en agua y se concentran los nutrientes.

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

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

D  
E  
N  
P  
O  
R  
R  
A  
L  
D  
A  
I  
A



# ERREZETA RECETA

## Mahats, marrubi, zitriko eta mendafinezko irabiakia

**Osagaiak:**  
500 g mahats  
500 g marrubi  
2 laranja  
2 limoi  
Mendafina

**Prestaketa:**

1. Mahatsak eta marrubiak ondo garbitu (mahatsei haziak kendu ahal zaizkie).
2. Laranja eta limoien zuku atera.
3. Garbitutako frutak eta 8-9 mendafin-hosto gehitu.
4. 2-3 minutuz irabiatu. Nahastea lodi geratzen bada, ur edo te izoztu pixka bat gehitu ahal diogu.
5. Freskoagoa izateko, izotz txikitua ere gehitu ahal zaio.

**Azken ukitua:**

Apaintzeko, egurrezko brotxeta bat jar dezakegu, hiru mahatsekin eta mendafin-adartxo batekin.

## Batido de uvas, fresas, cítricos y hierbabuena

**Ingredientes:**  
500 g uvas  
500 g fresas  
2 naranjas  
2 limones  
Hierbabuena

**Preparación:**

1. Lavar bien las uvas y las fresas (se pueden desepitar las uvas).
2. Exprimir el zumo de las naranjas y los limones.
3. Agregar las frutas lavadas y 8-9 hojas de hierbabuena.
4. Batir durante unos 2-3 minutos. Si el conjunto queda denso podemos añadir un poco de agua o té helado.
5. Se puede refrescar con hielo picado.

**Truco final:**

Se puede decorar con una brocheta de madera con tres uvas y una ramita de hierbabuena.



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



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