

MARRUBIAK FRESAS

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

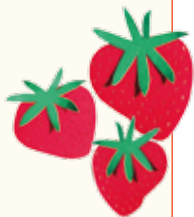
Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!



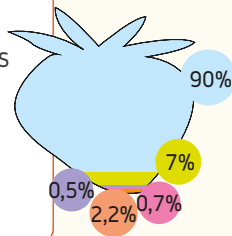
Hurbileko produktua
Producto local

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)



ura	89,6 g	agua	
karbohidratoak	7 g	carbohidratos	
proteinak	0,7 g	proteínas	
koipeak	0,5 g	grasas	
zuntzak	2,2 g	fibras	
C bitamina	60 mg	vitamina C	
E bitamina	2 mg	vitamina E	



C bitamina kopuru-handia

Nerbio-sistema eta immunitario-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du. Nekea eta akidura murrizten laguntzen du

Alto contenido en Vitamina C

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y del sistema inmunitario. Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

E bitamina-iturria

Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo

Fuente de Vitamina E

Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo

! Ba al dakizu...
Sabías que...



Marrubiaren benetako fruta akenioak direla (kanpoaldean dituen hazi horiak) eta zati gorria lorearen luzapena dela.



La verdadera fruta de la fresa son los aquenios, esas pepitas amarillentas que tiene por fuera, mientras que la parte roja es una prolongación de la flor.

D E N B O R A L D I A

M A I T Z E A N

J U N I O

J U L I O

T E M P O R A D A

O C T U B R E

N O V I E M B R E

D I C I E M B R E

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ERREZETA RECETA



Marrubi-gazpatxo

Osagaiak:

- 80 g marrubi
- 80 g tomate udarekara
- 2 g piper berde
- 16 ml oliba olio leun
- 2 baratxuri ale
- 0,16 g gatz
- 2 ml ozpin
- 32 ml marrubi-coulis

Prestaketa:

1. Birrindu osagai guztiak, marrubiak barne, gazpatxo prestatzeko.
2. Prestatu marrubi-coulisa; horretarako, birrindu marrubiak urarekin eta irazi txanotik.
3. Txupito-edalontzi batean, jarri marrubi-coulis apur bat, bota gazpatxo hotz-hotza eta apaindu.

Azken ukitua

Marrubi eta ogi xigortu zatitxo batzuekin apain daiteke, baita tipulina, marrubi xafla eta errefautxo kimu batekin ere.

Gazpacho de fresas

Ingredientes:

- 80 g de fresas
- 80 g tomate pera
- 2 g pimienta verde
- 16 ml aceite oliva suave
- 1 diente ajo
- 0,16 g sal
- 2 ml vinagre
- 32 ml coulis de fresa

Preparación:

1. Triturar todos los ingredientes, incluidas las fresas, para elaborar el gazpacho.
2. Elaborar un coulis de fresa, triturando fresas con agua, y colar por el chino.
3. En un vaso de chupito colocar un poco de coulis de fresa, verter el gazpacho bien frío y decorar.

Truco final

Se puede decorar con unos trocitos de fresa y pan tostado o con cebollino, láminas de fresa y un brote de rabanito..



Leioako Ostalaritza Eskolak iradokitako errezeta
Receta sugerida por la Escuela de Hostelería de Leioa

Alergenoak / Alérgenos



Cerealak
Cerales



Sulfitoak
Sulfitos



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