

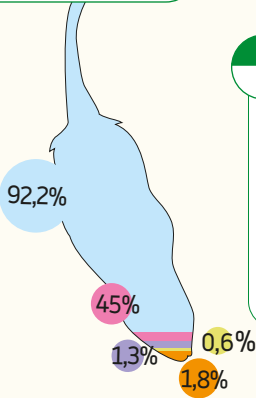
PIPERRAK PIMIENTOS



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	92,2 g	agua
karbohidratoak	4,5 g	carbohidratos
proteinaK	1,3 g	proteínas
koipeak	0,6 g	grasas
zuntzak	1,8 g	fibras
C bitamina	152 mg	vitamina C



Ba al dakizu...
Sabías que...

Gernikako piperra oraindik berde eta samur dagoenean jasotzen da. Asko heltzen uzten bada, azala loditu eta gorritu egiten da; halakoetan, piper txorizero gisa erabiltzen da.



El pimiento de Gernika se recoge cuando aún es verde y tierno. Si se deja madurar mucho, se engrosa la piel y se pone rojo, destinándose a pimiento choricero.

Alto contenido en vitamina C

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y del sistema inmunitario

C bitamina kopuru handia

Nerbio-sistema eta inmunitario-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du

Kontsumitu itzazu 5 anoa fruituak eta barazkiak egunero

Incluye cada día 5 raciones de frutas y verduras en tu alimentación

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!



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

DENBORALDIA

TEMPORADA

URTARRILA	ENERO
OTSAILLEAN	FEBRERO
MARTXOAN	MARZO
APRILEAN	ABRIL
MAIATZAN	MAYO
EKIANEAN	JUNIO
UZTAILLEAN	JULIO
ABUZTUAN	AGOSTO
IRAILLEAN	SEPTIEMBRE
URRIAN	OCTUBRE
AZAROAN	NOVIEMBRE
ABENDUAN	DICIEMBRE



ERREZETA RECETA

KUSKUSEZ BETETAKO PIPERRAK

Osagaiak:

- 8 piper berde
- 100 g kuskus
- 1 kuilatxo
- 2 tipuleta
- 1 tomate
- 40 g mahaspasa
- Oliba-olioa

Prestaketa:

1. Egosi kuskusa uretan. Irakiten duenean, estali eta itzali sua ur guztia xurgatu arte.
2. Jarri mahaspasak uretan, hidrata daitezzen.
3. Zatitu kuilatxoa, tipuleta eta tomatea eta saltea itzazu.
4. Moztu piperren goiko zatia, busti uretan, jarri plater batean eta sartu mikrouhin-labeen 3-5 minutuz, tamainaren arabera.
5. Xukatu ura eta salteatu plantxan oliba-olio apur batekin.
6. Nahastu kuskusa gainerako osagaiekin eta bete piperrak nahasketa horrekin.

PIMIENTOS RELLENOS DE COUS-COUS

Ingredientes:

- 8 Pimientos verdes
- 100 g Cous-cous
- 1 Calabacín
- 2 Cebolletas
- 1 Tomate
- 40 g uvas pasas
- Aceite de oliva

Preparación:

1. Cocer el cous-cous en agua. Cuando hierva, tapar y apagar el fuego hasta que absorba el agua.
2. Poner las uvas pasas en agua para hidratarlas.
3. Trocear el calabacín, las cebolletas y el tomate y saltearlos.
4. Cortar la parte superior de los pimientos, mojarlos en agua y colocarlos en un plato al microondas durante 3-5 minutos, según el tamaño.
5. Escurrir el agua y saltear a la plancha con un poco de aceite de oliva.
6. Mezclar el cous-cous con el resto de ingredientes y rellenar los pimientos con la mezcla.



Alergenoak / Alérgenos



Zerealak
Cereales



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