

KUIATXOA CALABACÍN

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

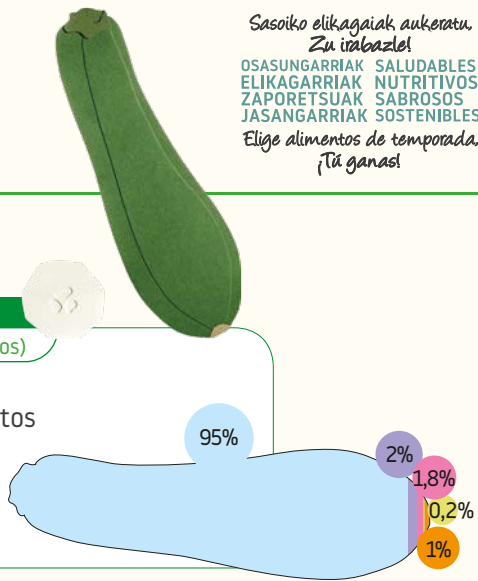
OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

 **Hurbileko produktua**
Producto local

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)
Información nutricional (por 100 gramos)

ura	94,6 g	agua	
karbohidratoak	2,0 g	carbohidratos	
proteinak	1,8 g	proteínas	
koipeak	0,2 g	grasas	
zuntzak	1,0 g	fibras	
C bitamina	20 mg	vitamina C	



**! Ba al dakizu...
Sabías que...**

Kuiatxo landarearen fruituaz gain, loreak ere kontsumi daitezke. Hainbat erataria presta ditzakegu: egosita, erreta, frijijuta eta are beteak ere.

? Además del fruto de la planta del calabacín, también se pueden consumir sus flores. Se pueden preparar de formas muy diversas: cocidas, asadas, fritas o incluso rellenas.

AHOLKUA CONSEJO

Txandakatu barazki gordinak (entsalada, gazpatxoa...) eta prestatuak (egosiak, baporean, salteatuak, purean...), nutrienteak ongi aprobetxatzeko.

Alterna las verduras crudas (ensaladas, gazpachos, etc.) con las cocidas (hervidas, al vapor, salteadas, en puré, etc.) para aprovechar bien todos 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

Kontsumitu frutas eta barazkiak egunero
Incluye cada día frutas y verduras en tu alimentación



Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

DENBORALDIA	ENERO	URTARILA
	FEBRERO	OTSAILEAN
	MARTXO	MARTXOAN
	ABRIL	APRILEAN
	MAYO	MAIATZEAN
	JUNIO	EGUINEAN
	JULIO	UZTAILEAN
	AGOSTO	ABUZTUAN
	SEPTIEMBRE	IRAILLEAN
	OCTUBRE	URRIAN
	NOVIEMBRE	AZAROAN
	DICIEMBRE	ABENDUAN



ERREZETA RECETA

Kuiatxo-tagliatelleak albakadun tomate-konpotarekin

Osagaiak:

- 2 kuiatxo
- 3 tomate
- 1 tipula
- 4 albaka-hosto
- oliba-olioa
- gatza

Prestaketa:

1. Tipula eta tomatea zuritu eta kubo txikitan zatitu.
2. Albaka-hostoak oliotan sueztitu. Gatzarekin batera tipula gehitu eta bigundu.
3. Behin tipula bigundutakoan, tomatea gehitu eta su motelean mantendu tomatea erabat prestatu arte.
4. Kuiatxoak garbitu, xafla finetan moztu, eta, ondoren, tira finetan zatitu.
5. Kuiatxoa-tagliatelleak zartagin bero batean salteatu, olioarekin eta gatzarekin.
6. Plateraren erdigunean ipini. Aldeetan tomate-konpota ipini.

Azken ukitua: oliba beltzen hautsa ere gehitu daiteke

Tallarines de calabacín con tomate computado a la albahaca

Ingredientes:

- 2 calabacines
- 3 tomates
- 1 cebolla
- 4 hojas de albahaca
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

1. Pelar y picar en dados muy pequeños la cebolla y el tomate.
2. Rehogar las hojas de albahaca en el aceite. Agregar cebolla junto con la sal y pocharla.
3. Una vez la cebolla esté blanda, añadir el tomate y mantener a fuego bajo hasta que el tomate se cocine completamente.
4. Limpiar los calabacines, cortarlos en láminas muy finas y después en tiras muy finas.
5. Saltear los tallarines de calabacín brevemente en una sartén muy caliente con el aceite y la sal.
6. Colocarlos en el centro del plato. Acompañar a los lados con la compota de tomate.

Truco final: Se puede espolvorear con polvo de aceituna negra

Bilboko Ostalaritza Goi Eskolak proposatutako errezeta
Receta Sugerida por la **Escuela de Hostelería Superior de Bilbao** (ESHBI)



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