

SAGARRA MANZANA

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

D E N B O R A L D I A

URTARRILA	OTSAILEAN	MARTXOAN	APRILEAN	MAIATZEAN	EKANEAN	UZTAILLEAN	ABUZTUAN	IRAILLEAN	URRIAN	AZAROAN	ABENDUAN
ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE

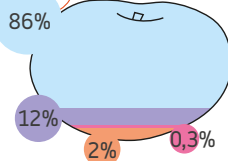
T E M P O R A D A



Hurbileko produktua
Producto local

Nutrizio informazioa Información nutricional

ura agua
karbohidratoak karbohidratos
proteinaK proteínas
zuntzak fibras



Ba al dakizu...
Sabías que...

Duela mende batzuk Euskal Herriko sagarra European barrena zabaldu zen, sagardoa egiteko kalitatea handiagokoak zirelako.

Hace siglos la manzana del País Vasco se extendió a toda Europa, debido a su gran calidad para la elaboración de la sidra.



Karbohidrato-iturria
Zuntza-kopuru handia

Fuente de
carbohidratos
Alto contenido en
fibra

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

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!





ERREZETA RECETA

4 lagunentzat Para 4 personas



Sagar eta ezti carpaccioa

Osagaiak:

4 sagar
2 lima
20 g ezti

Prestaketa:

1. Eltze kirtendun batean, bota 20 g ezti, lima baten zukua eta azalaren birrina. Berotu eta utzi irakiten zenbait minutuz, almibarraren lodiera lortu arte. Kendu sutatik eta utzi guztiz hozten.
2. Garbitu sagarrak eta moztu xafla ahalik eta meheenetan, zuritu gabe, bihotza barne; bihotzak izar forma izango du, erdiko xafletan.
3. Jarri sagar-xaflak plater batean.
4. Estali saltsa hotzarekin eta bota lima-birrina gainetik.

Azken ukituak

- Carpaccioari menda edo albahaca hosto fresko batzuk ere bota ahal dizkiozu, almibarrarekin nahastuta, eta 15 minutuz zaporea hartzen utzi.
- Sagar-xaflak eta beste fruta batzuen xaflak ere konbina ditzakezu, hala nola ananarenak edo kiwiarenak; horrela, frutaz egindako bi koloretako mosaiko bat sortuko duzu.

Carpaccio de manzana y miel

Ingredientes:

4 manzanas
2 limas
20 g. de miel

Preparación:

1. En un cazo verter 20 g de miel, exprimir el zumo de una lima y añadir la ralladura. Calientar y dejar hervir durante unos minutos hasta conseguir una consistencia almibarada. Retirar del fuego y dejar enfriar por completo.
2. Lavar las manzanas y cortar sin pelar en láminas lo más finas posible, incluido el corazón, que quedará en forma de estrella en las rodajas centrales.
3. Colocar las lonchas de manzana en un plato.
4. Cubrir con la salsa fría y espolvorear con ralladura de lima.

Trucos finales

- Se puede aderezar el carpaccio con unas hojas de menta o albahaca fresca mezcladas con el almíbar y dejar en infusión durante 15 minutos.
- También se puede intercalar las lonchas de manzana con lonchas de otra fruta, como piña o kiwi, creando un efecto de mosaico con los dos colores de la fruta.

CEBANC, Gipuzkoako Goi Mailako Ostalaritza Eskolak iradokitako errezeta
Receta sugerida por CEBANC, Escuela Superior de Hostelería de Gipuzkoa



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