

PORRUAK PUERROS



Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

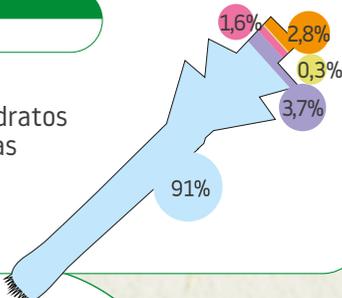
OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

Hurbileko produktua
Producto local

Nutrizio informazioa Información nutricional

ura	agua
karbohidratoak	carbohidratos
proteinak	proteínas
koipeak	grasas
zuntzak	fibras



Elikagai fresko eta sasoiko elikagaietan oinarritutako elikadura da zure osasunaren alde egin dezakezun inbertsiorik onena

Zuntz-kopuru handia
Bitamina C-iturria
nekea eta akidura murrizten laguntzen du

Folato-kopuru handia
inmunitario-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du

Alto contenido en Fibra
Fuente de Vitamina C
Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

Alto contenido en Folatos
Contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario

Una alimentación basada en **alimentos frescos** y de **temporada** es tu mejor inversión en salud

Ba al dakizu...
Sabías que...

Euskal Herriko porruak zuri baino, berde gehiago du eta bere zaporea eta usaina biziagoak dira. Zati berdea ez baztertu, salda egiteko oso aproposa delako.



El puerro de Euskadi tiene más parte verde que blanca y un sabor y aroma más intensos. No deseches la parte verde, que es ideal para caldos.

D E N B O R A L D I A	URTARRILA	OTSAILEAN	MARTXOAN	APRILEAN	MAIATZEAN	EMAINEAN	UZTAILLEAN	AGOSTUAN	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											

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ERREZETA RECETA

4 lagunentzat Para 4 personas

Porru-krema

Osagaiak:

3 porru
500 g patata
1 tipula
10 cl oliba-olio
10 cl ardo zuri

Prestaketa:

1. Berotu oliba-olioa eta gehitu tipula eta porruaren zati zuriak, dena ondo txikituta.
2. Gehitu patatak, zurituta eta zati handitan moztuta, eta frijitu dena su eztian.
3. Bota ardo zuria eta itxaron lurrundu arte; gero, bota ura.
4. Dena eginda dagoenean, bota gatza eta txikitu irabiagailuarekin.

Azken ukitua

Krema plater batean jar dezakegu, ondo erregosiekin eta oliba-olio lerro batekin.

Crema de puerros

Ingredientes:

3 puerros
500 g. patatas
1 cebolla
10 cl. aceite de oliva
10 cl. vino blanco

Preparación:

1. Poner el aceite de oliva a calentar y añadir la cebolla y las partes blancas de los puerros, todo cortado.
2. Añadir las patatas ya peladas y cortadas a lo rústico y rehogar todo.
3. Mojar con el vino blanco y dejar reducir, tras lo cual echar el agua.
4. Una vez esté todo cocido, sazonar y pasar por la batidora.

Truco final

Podemos colocar la crema en un plato con hongos guisados y una línea de aceite de oliva.

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

Alergenoak / Alérgenos



Sulfitoak / Sulfitos



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