

GEREZIAK CEREZAS



Sasoiko elikagaiak aukeratu
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

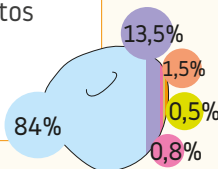


Hurbileko produktua
Producto local

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)

ura	83,7 g	agua
karbohidratoak	13,5 g	carbohidratos
proteinak	0,8 g	proteínas
koipeak	0,5 g	grasas
zuntzak	1,5 g	fibras



Ba al dakizu...
Sabías que...

Gereziak antozianinetan aberatsak dira, eta konposatu antioxidatzaile horiek ematen diete gorri eta more arteko kolore berezi hori.



Las cerezas son ricas en antocianinas, compuestos antioxidantes que les aporta su inconfundible color entre rojizo y morado.



Elikagai **freσκο 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

Kontsumi itzazu egunean 3 anoa fruitu
Consume tres raciones de fruta al día

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

D E N B O R A L D I A T E M P O R A D A

URTARRILA
ENERO

OTSAILLEAN
FEBRERO

MARTXOAN
MARZO

APRILLEAN
ABRIL

MAIATZEAN
MAYO

EKIANEAN
JUNIO

UZTAILLEAN
JULIO

ABUZTUAN
AGOSTO

IRAILLEAN
SEPTIEMBRE

URRIAN
OCTUBRE

AZAROAN
NOVIEMBRE

ABENDUAN
DICIEMBRE

ERREZETA RECETA

4 lagunentzat Para 4 personas



GEREZIEN INFUSIOA JOGURT-KREMAREKIN

Osagaiak:

1 kg gerezi
10 zl laranja-zuku
4 jogurt natural
5 gr arrain-isats
menda

Prestaketa:

1. Beratu gereziak zukuarekin; horretarako, bildu plastikozko paperean, sartu ontzi garden batean eta berotu mikrouhin-labeen 30 minutuz.
2. Hezurrak kendu eta xehatu, eta ondoren pasatu iragazki finetik, coulis bat lortu arte.
3. Gehitu deshidratatutako arrain-isatsaren 5 gr coulis epelari.
4. Banatu edalontzi polit batzuetan, erdiraino beteta, eta utzi hozkailuan.
5. Jogurta nahastu eta gehitu gerezi-coulisa gainetik.

Azken ukitua

Bota beratutako gerezi batzuk jogurtaren gainean eta jarri menda-hosto batzuk.

INFUSIÓN DE CEREZAS CON CREMA DE YOGUR

Ingredientes:

1 kg cerezas
10 cl de zumo de naranja
4 yogures naturales
5 gr colas de pescado
menta

Preparación:

1. Macerar las cerezas con el zumo envueltas con film en un recipiente transparente e introducir al microondas 30 minutos.
2. Quitar huesos y triturar para pasar por colador fino hasta conseguir un coulis.
3. Añadir 5 gr de colas de pescado deshidratadas en el coulis templado.
4. Colocar en vasos decorativos hasta la mitad y dejar enfriar en cámara.
5. Revolver el yogur y añadir por encima del coulis de cereza.

Truco final

Añadir unas cerezas maceradas por encima del yogur con unas hojas de menta.



Galdakaoko Ostalaritza LHII ikastetxeak proposatutako errezeta
Receta sugerida por la Escuela de Hostelería CIFP de Galdakao

Alergenoak / Alérgenos



Arraina
Pescado



Esnea
Leche



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