EROSKI FUNDAZIOA zurekin

EROSKI club

IMAGINE FOOD

4. Edizioa

HAURREN IRUDIMENETIK SUKALDARIAREN **SUKALDERA**

Osasuntsu jatea ez da umeen jolas bat. Hala ere, umeak protagonistak direla, plater dibertigarri eta osasuntsuak prestatzera jolas gaitezke, familia osoaren elikadura ohiturak hobetzeko.

Elikadura ona supermerkatuan hasten da, gure plateretan bukatuko duten produktuak aukeratzen ditugun momentuan.

Horregatik, garrantzitsua da hasieratik heztea obesitate eta gainpisuaren prebentzioan. Produktuen aukeraketatik prestaketa eta aurkezpenera, beren nutrizio-osaera kontuan izanda.

Eroski Fundazioaren Elikadura Eskola helburu horrekin jaio da; balio horiek irakatsi nahi dituzten ekimenak sustatu nahi ditu. Hori "Energia hazteko" hezkuntza programaren kasua da; Lehen Hezkuntzako ikasleei eta beren familiei zuzenduta dago, eta neska-mutilak, beren familiak eta irakasleak kontzientziatu nahi ditu dieta orekatu eta osasuntsua izatearen garrantziaz.

Ekimen ludiko bat da, oinarri pedagogiko eta nutrizional zorrotzak dituena, elikadura ohituretan eman beharreko aldaketa garrantzitsu hori errazteko.

Programa horren barruan, XX neska-mutil baino gehiagok "Imagine Food" lehiaketaren laugarren edizioan parte hartu dute; beren marrazkien bidez, menu orekatu baten parte izan daitekeen errezetaren originaltasuna, estetika eta egokitasuna nabarmentzen dute.

Laugarren edizioa Eroski Club eta neska-mutilen errezetak berrinterpretatutako BCC Culinary Clubarekin lankidetzan egin dugu. Liburuki honek lehiaketako epaimahaiak aukeratutako zenbait errezeta biltzen ditu; BCC Culinary Clubeko Marina Villa chefak errezeta horiek berrinterpretatu eta benetako platerak prestatu ditu. Emaitza liburu hau da, familiarekin presta daitezkeen irudimenezko errezeta sinpatikoak biltzen dituena.

ON EGIN!

E-book honetan, Imagine Food lehiaketaren 4. edizio honetako 15 marrazki finalistei dagozkien errezetak aurki ditzakegu, 150 parte hartzaileen artean aukeratuak izan direnak.

Aurkituko ditugun errezetak, sormen eta irudimen handiko 15 haurren marrazkietan oinarrituta daude. Era askotariko errezetak daude; gosari gozoak, bazkariak, afariak eta abar, baita eguneko edozein ordutan har ditzakegun snack elikagarriak ere; Irudimena da muga bakarra.

Errezeta bat zein osasungarria den baloratzeko, nutrizio-semaforoan eta nutri-score an oinarritzen gara, kolore-kodeen bidez produktu edo errezeta baten nutrizio-edukia eta kalitatea etiketatzeko balio duten sistemak dira.

Semaforo nutrizionala, Nutrizio-semaforoak begiratu bakarrean eta modu argian eta errazean produktu baten kontsumo-anoa batek zenbat kaloria, azukre, koipe, gantz ase eta gatz dituen ahalbidetzen digu. Horiek guztiak ezinbesteko mantenugaiak dira elikadura orekatua mantentzeko, baina horien kontsumoa kontrolatu egin behar da, eta gehiegi ez hartu.

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
354	11g	0,9g	10g	0,4g
18%	15%	5%	11%	7%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta

Nutri-Score etiketatu-sistema bat da: elikagaia nutrizio-kalitatearen arabera sailkatzen du eta adierazten du mota bereko zein produktu den onena ikuspegi horretatik. Horretarako, letren eta koloreen eskala bat erabiltzen du: A berde ilunetik (balorazio onena) E laranja ilunera (balorazio txarrena).

Liburu honetako errezeta bakoitzak bere balorazioa du. Nutrizio-semaforoa eta nutrizio-semaforoa, begirada bakar batean zein osasungarria den ikusi ahal izateko.

NEMO ETA BERE FAMILIA

Kaixo! **Angel** naiz, eta nere plateraren izena **"Nemo eta bere familia"** da.

Eskaneatu **QR** kodea mugimenduan ikusteko!

NUTRI-SCORE

A B C D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
371	11,75g	1,85g	0,24g	3,65g
19%	17%	9%	0%	61%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta

ELABORAZIOA

Izokin ketua moztu eta xerra triangeluarrak eta obalatuak egingo ditugu.

Eltze batean arroza eta ura (arrozaren pisuaren bikoitza) jarri eta dena 15 minutuz prestatuko dugu. Ondoren, arroza ur hotzetik pasa eta jalkitzen utziko dugu.

Jarraian, arroza arroz-ozpinarekin nahastu eta eskuak urarekin bustiko ditugu bolatxo trinkoak egiteko.

Izokin-xerra obalatuak arroz-bolatxoen gainean jarriko ditugu; triangeluarrak, berriz, izkina batean arrain-isats gisa. Ondoren, maionesarekin lerro finak egingo ditugu, arrainen gorputzak dekoratzeko.

Dekoratzeko, letxugarekin itsasoko algak egin eta gure arrainak plateretik jarriko ditugu.

2 PERTSONENTZAKO OSAGAIAK

- 150 g izokin ketu
- 20 g maionesa
- 30 g letxuga
- 100 g arroz
- 15 g arroz-ozpin

ZIZARE JATUNA

Kaixo! Emma Pascual De Pedro naiz, eta nere platerak "Zizare jatuna" izena du.

Eskaneatu QR kodea mugimenduan ikusteko!

NUTRI-SCORE

A B C D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
361	13,89g	5g	22,33g	0,56g
18%	20%	25%	25%	9%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta

ELABORAZIOA

Azenario-opiltxoekin hasiko gara. Lehendabizi, azenarioak garbitu, xerra oso finetan moztu eta pitxer batean gainerako osagaiekin (irina, esnea, arrautza, azukrea eta legamia) nahastuko ditugu. Ondoren, irabiagailuarekin dena txikituko dugu. Zartagin itsasgaitz bero batean, gurin pixka bat jarriko dugu; urtzen denean, orearen bi koilarakada bota eta bi aldeetan nahi den kolorea lortu arte prestatuko dugu.

Gainerako osagaiak prestatuko ditugu: mozzarella xerra finetan moztu, intxaurrak txikitu eta kiwia ataletan moztuko dugu.

Oinarrian, intxaur txikitua eta mahaspasak jarriko ditugu. Zizarea egiteko, azenario-opiltxoak eta mozzarella-xerrak tartekatuko ditugu, gorputzari forma eman arte; begiak mahats gorriekin egingo ditugu. Azkenik, landareen enborra kiwi-atalekin osatuko dugu; lorea, berriz, kaki-xerra finekin.

3 PERTSONENTZAKO OSAGAIAK

Opiltxoentzat:

- 100 g azenario
- 75 g irin
- 50 g esne
- 1 arrautza
- 25 g azukre beltz
- 4 g legamia

Gainerakoa prestatzeko:

- 125 g mozzarella
- 20 g mahaiko mahats gorri
- 20 g mahaspasa
- 20 g intxaur
- 100 g kiwi
- 30 g kaki

MUNSTRO KOLORETSUA

Kaixo! **Arai Silva** naiz, eta nere platerak "**Munstro koloretsua**" izena du.

Eskaneatu **QR** kodea mugimenduan ikusteko!

NUTRI-SCORE

A B C D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
307	15,69g	3,12g	6,36g	0,26g
15%	22%	16%	7%	4%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta

ELABORAZIOA

Hasteko, arroza modu tradizionalean prestatuko dugu 18 minutuz. Beste ontzi batean ura irakin eta ilarrak, azenarioa eta arrautza bat egosiko ditugu 8 minutuz.

Gure tortilla egiteko, beste arrautza indartsu irabiatu eta oliodun zartagin batera botako dugu. Tortilla erditik tolestu eta platereratzeko gordeko dugu.

Azkenik, etxeko tomate-Gatzatsarako, udare-tomateak birrindu eta oliba-olioa eta baratxuri bat dituen ontzi batera botako ditugu. Gatzatsa loditukо dugu nahi dugun puntua lortu arte.

Platereratzeko, lehendabizi oinarrian arroza jarriko dugu; gainean tortilla jarriko dugu ahoa izango balitz bezala eta erditik moztutako arrautza gogortuarekin begiak egingo ditugu. Kolore laranjako ilea azenarioarekin egingo dugu, eta, azkenik, gure tomate-Gatzatsa buruaren azpitik jarriko dugu ilarrekin batera.

Iradokizuna: Tomate-Gatzatsari ukitu pertsonalagoa eman ahal diogu aromatikoren bat gehituz, adibidez oreganoa edo albaka freskoa.

2 PERTSONENTZAKO OSAGAIAK

- 50 g ale luzeko arroz
- 30 g ilar
- 2 arrautza
- 3 udare-tomate
- 50 g azenario

MARIGORRINGO BAT NIRE ASKARIAN

Kaixo! **Ariane Esnaola Amorrortu** naiz, eta nere platerak **"Marigorringo bat nire askarian"** izena du.

Eskaneatu **QR** kodea mugimenduan ikusteko!

NUTRI-SCORE

A B C D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
255	11,15g	4,83g	4,52g	1,01g
13%	16%	24%	5%	17%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta

ELABORAZIOA

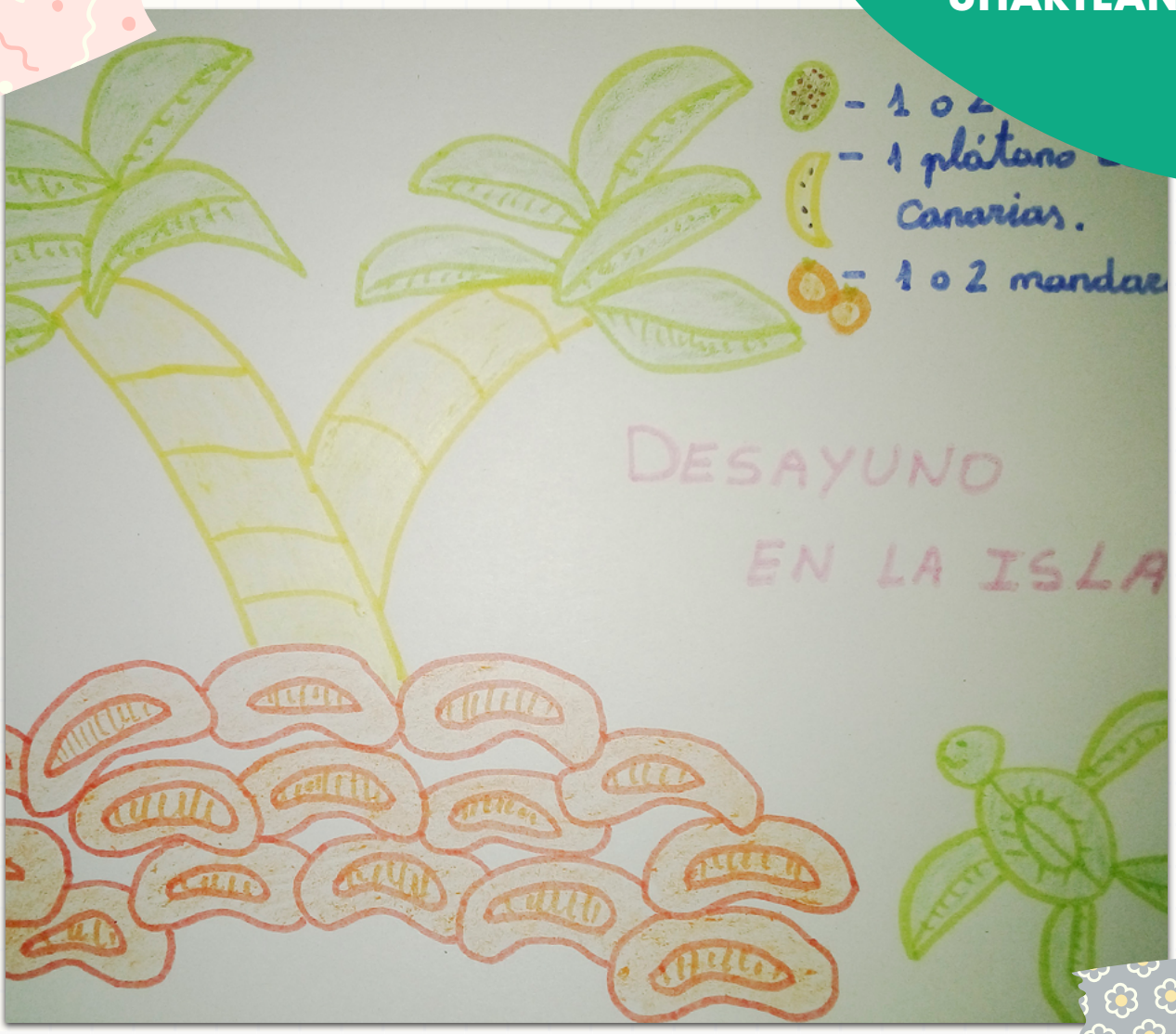
Moldeko ogi integraleko xerra bat moztu eta txigortuko dugu, zapore eta testura gehiago emateko. Ogi-xerraren gainean gazta-xerrak jarriko ditugu; ogia bero dagoenez, gazta urtu egingo da.

Ukitu freskoa letxugarekin emango diogu; gaztaren gainean jarriko dugu, marigorringoa bere gainean pausatu dadin. Marigorringoa egiteko, tomate-xerra bat erditik moztu eta oliba beltzeko xerra finekin dekoratuko dugu. Xehetasuna buruan dago; cherry tomate bat eta, antenak egiteko, perrexil-zurtoinak erabiliko ditugu.

PERTSONA BATENTZAKO OSAGAIAK

- 50 g moldeko ogi integral
- 20 g gazta-xerra
- 20 g letxuga
- 30 g tomate
- 5 g cherry tomate
- 10 g oliba beltz
- 3 g perrexil fresko

GOSARIA UHARTEAN



Kaixo! **Ariane Esnaola Amorrortu** naiz, eta nere platerak **"Gosaria uhartean"** izena du.

Eskaneatu **QR** kodea mugimenduan ikusteko!

NUTRI-SCORE

A B C D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
121	0,53g	0,06g	23,15g	0,01g
6%	1%	0%	26%	0%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta

ELABORAZIOA

Mandarina zuritu eta atalak kontu handiz aterako ditugu. Bananari azala kendu eta erditik luzetara moztuko dugu.

Azkenik, kiwia azalik gabe dagoela, zati bat moztuko dugu palmondoaren hostoen formarekin. Dortoka egiteko, kiwi-xerra oso bat erabiliko dugu oskolarentzat; hanketarako, lau atal txiki erabiliko ditugu. Burua bola batekin egingo dugu; horretarako, fruta eta barazkien bolak egiteko aukera ematen duen tresna bat erabiliko dugu.

2 PERTSONENTZAKO OSAGAIAK

- 100 g banana
- 150 g kiwi
- 150 g mandarina

NAHASKETA

Kaixo! Leire naiz, eta nere platerak "Nahasketa" izena du.

Eskaneatu QR kodea mugimenduan ikusteko!

NUTRI-SCORE

A B C D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
544	26,97g	4,31g	7,65g	1,69g
27%	39%	22%	9%	28%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta

ELABORAZIOA

Arroza 18 minutuz egosiko dugu. Plateraren oinarrian arroza jarriko dugu.

Ahuakatea erditik zabaldu eta azala eta hezurra kenduko dugu. Ahuakate-xerra finak egin ditzakegu, ukitu bisuala emateko.

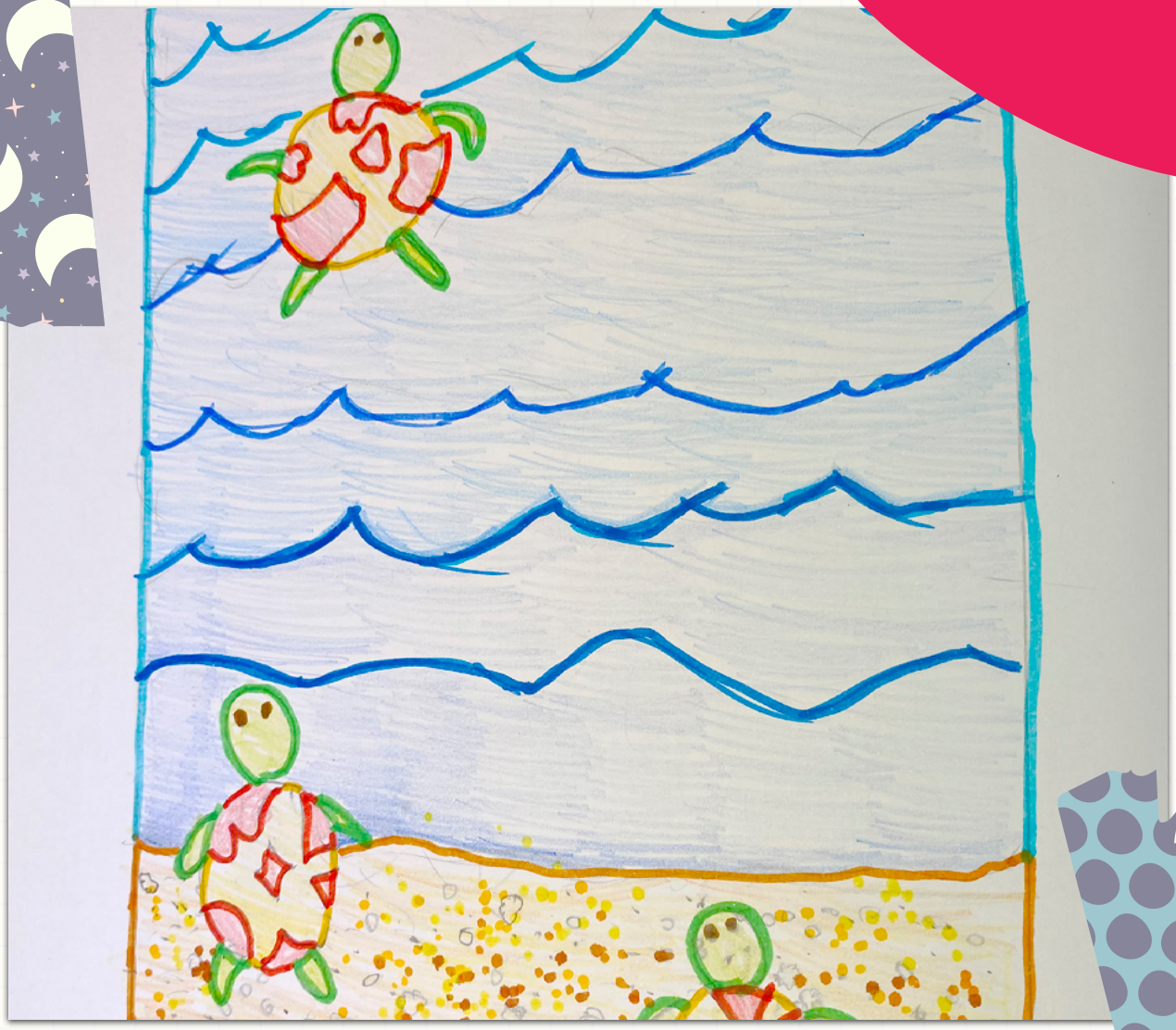
Bestetik, zainzuriak su ertain-handian Gatzateatu eta platerean zerbitzatuko ditugu gatz pixka batekin eta izokin ketuko xerra fin batzuekin. Dekoratzeko, arrautza gogortua erditik moztuko dugu begiak egiteko; limoi-atalekin, berriz, belarriak egingo ditugu.

Iradokizuna: 5 azafrai-izpi erabili ditzakegu, arrozari kolore berezia emateko. Gainera, atuna gehitu eta aurpegia zuzenean katilu edo plater batean muntatu dezakegu, soja-Gatzatsa edo maionesa pixka batekin maneatzeko.

2 PERTSONENTZAKO OSAGAIAK

- 100 g ale luzeko arroz
- 1 ahuakate
- 1 arrautza
- 75 g atun olioan
- 40 g izokin ketu
- 50 g gari-zainzuri
- 1 limoi

DORTOKAK ITSASORA



Kaixo! **Martina Perez** naiz, eta nere platerak **"Dortokak itsasora"** izena du.

Eskaneatu **QR** kodea mugimenduan ikusteko!

NUTRI-SCORE

A B C D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
423	15,93g	3,02g	26,31g	0,09g
21%	23%	15%	29%	2%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta

ELABORAZIOA

Etxeko granolarekin hasiko gara. Fruitu lehorrak dira gure granolari zapore indartsua emango diotenak, eta horiek txigortzea oso garrantzitsua da zapore guztia ateratzeko. Ondoren, almaiz batean txikitu eta oloa, azukrea, eztia eta ekilore-olioa gehituko ditugu. Gure granola birrindu gabe lortuko dugu; nahasteari eragin beharko diogu, besterik ez. Elementu horrekin hondartzako harea egingo dugu.

Bestetik, koko-jogurta espirulina urdinarekin nahastuko dugu; horrela, jogurtak kolore hori hartuko du, itsasoko ura izango balitz bezala dekoratzeko perfektua dena.

Gure dortoken oskolak egiteko, sagarrak zuritu eta zatituko ditugu. Mahats berde batzuei forma eman eta burua eta gorputz-adarrak egingo ditugu. Azken ukitua kakao-nibekin emango dugu; horiekin dortokaren begiak egingo ditugu.

Iradokizuna: Dortoken oskolak kakahuete-gurin, kakao-krema edo beste fruta batzuekin dekoratu ditzakegu.

3 PERTSONENTZAKO OSAGAIAK

- 150 g olo
- 20 g azukre beltz
- 20 g hur azalik gabe
- 20 g intxaur azalik gabe
- 10 g mahaspasa
- 30 g ezti
- 10 g ekilore-olio
- 100 g koko-jogurt
- 6 g espirulina urdin
- 50 g granny smith sagar
- 20 g mahats
- 10 g kakao-nib

MISTER CHERRY

Kaixo! **Noa Múgica** naiz, eta nere platerak **"Mister cherry"** izena du.

Eskaneatu **QR** kodea mugimenduan ikusteko!

NUTRI-SCORE

A B C D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
276	10,33g	3,87g	5,30g	1g
14%	15%	19%	6%	17%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta

ELABORAZIOA

Ogi integraleko hiru xerra moztuko ditugu, Mister Cherryren gorputza egiteko. Aurpegirako, ogiaren gainean arrautza gogortua jarriko dugu; erditik moztuko dugu begiak egiteko. Sudurra egiteko cherry tomate bat eta bibotea eta ilea egiteko letxuga-zati bat erabiliko dugu.

Burua eta gorputza gazta-xerrekin lotuko ditugu.

Iradokizuna: Errezeta honekin edalontzi bat esne har dezakegu, eta indioilarra edo atuna gehitu dezakegu sandwicha are gozoagoa izan dadin.

PERTSONA BATENTZAKO OSAGAIAK

- 50 g ogi integral
- 1 arrautza
- 50 g tomate
- 10 g cherry tomate
- 10 g laranja
- 10 g limoi
- 20 g gazta
- 50 ml esne

BANANA-PINGUINOAK TXOKOLATEAREKIN

Kaixo! **Ángel Quintana Silva** naiz, eta nere platerak **"Banana-pinguinoak txokolatearekin"** izena du.

Eskaneatu **QR** kodea mugimenduan ikusteko!

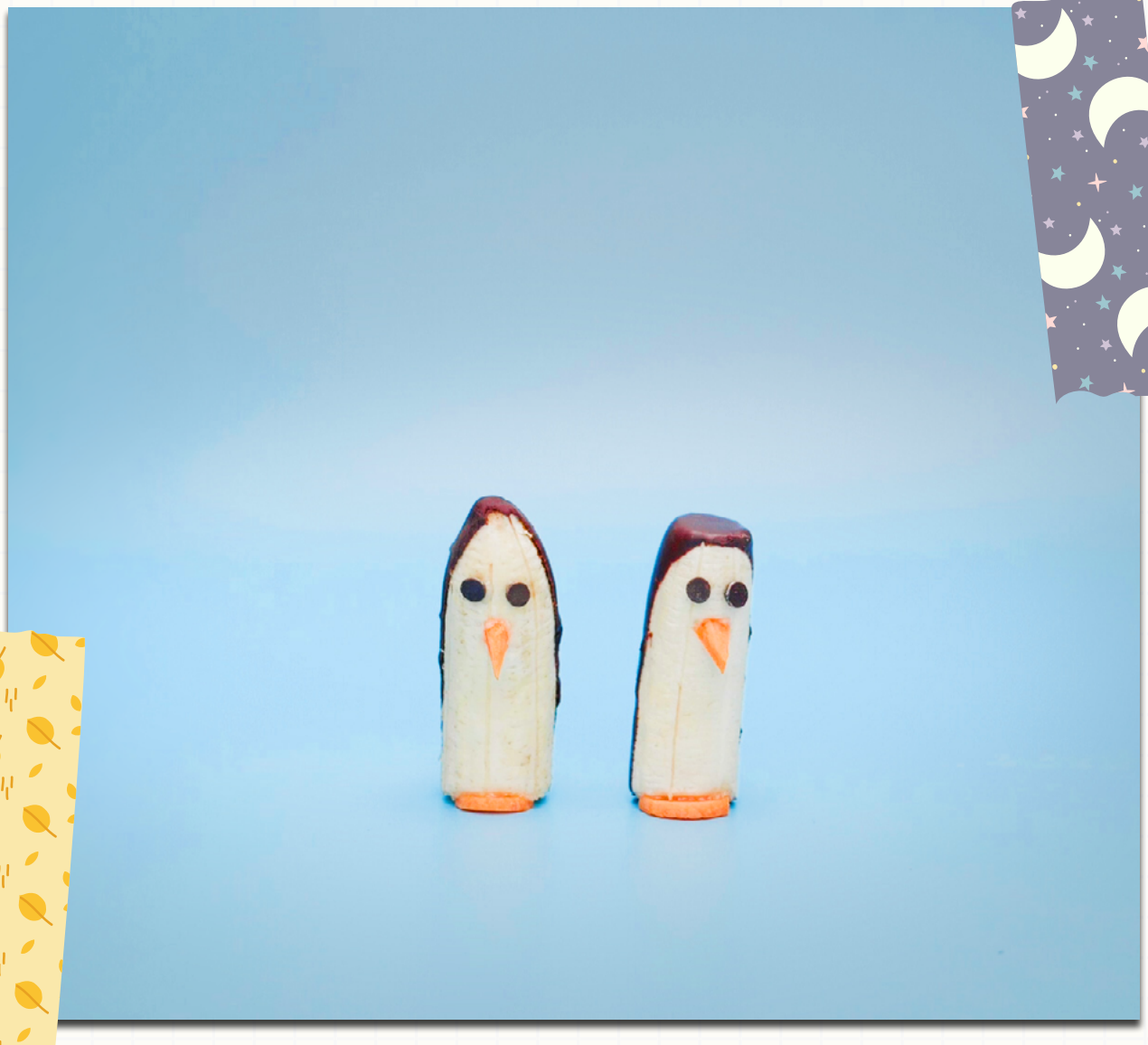
NUTRI-SCORE

A B **C** D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
385	15,72g	9,58g	47,40g	0,11g
19%	22%	48%	53%	2%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta



ELABORAZIOA

Hasteko, bananari azala kendu eta gutxi gorabehera 8 cm-ko zatietan moztuko dugu.

Txokolate-bainu bat prestatuko dugu, bananaren punta estaltzeko. Txokolatea pitxer batean urtu eta tenperatura jaitsi arte itxarongo dugu. Epel, gutxi gorabehera 28 0C-tan, dagoenean, bananaren punta eta aldeetako bat kontu handiz sartuko ditugu, pinguinoaren burua eta bizkarra txokolatez estaltzeko. Hozten utziko dugu txokolatea gogortu arte.

Txokolate-perlekin begiak egin eta fin moztutako azenario/marrubiarekin pinguinoaren irudia osatuko dugu.

PERTSONA BATENTZAKO OSAGAIAK

- 150 g banana
- 200 g urtzeko txokolate
- 50 g marrubi/azenario

SANDWICH ESPAZIALA

Kaixo! **Mia** naiz, eta nere platerak **"Sandwich espaziala"** izena du.

Eskaneatu **QR** kodea mugimenduan ikusteko!

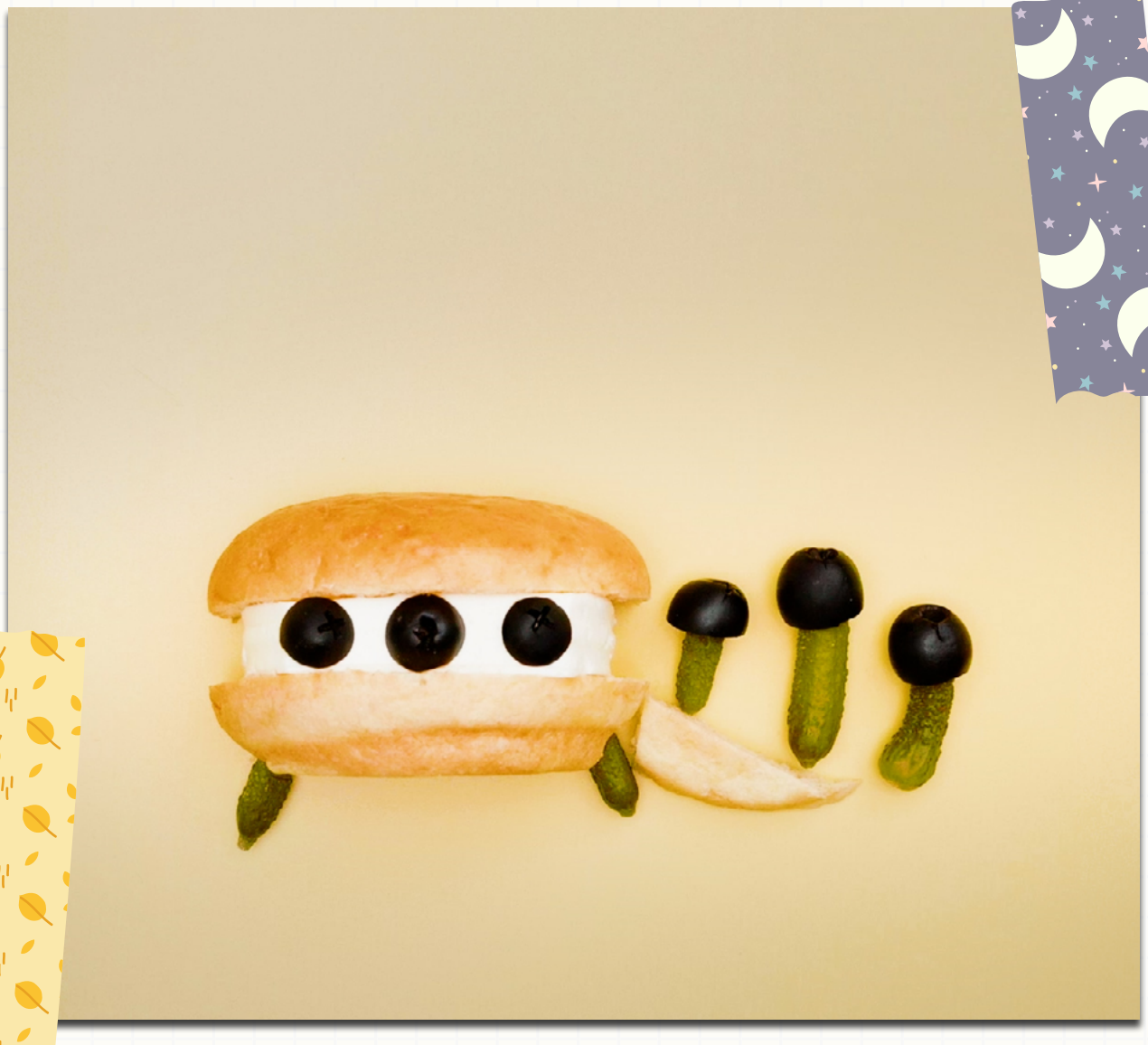
NUTRI-SCORE

A B **C** D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
572	31,56g	6,34g	7,47g	2,56g
29%	45%	32%	8%	42%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta



ELABORAZIOA

Hasteko, ogia erditik ebaki, gainetik provolone-gazta jarri eta tapa batekin estalitako zartagin batean jarriko dugu gazta urtu dadin.

Sandwicha letxuga-hosto batzuekin eta ogiarekin estaliko dugu. Azken ukitua estralurtartxoek emango dute; ozpinetako pepinoei horien forma emango diegu.

Iradokizuna: Gazta urtzen den bitartean, gainetik oliba-xerratxoak hautseztatu ahal ditugu.

PERTSONA BATENTZAKO OSAGAIAK

- 100 g hanburgesa-ogi
- 50 g provolone-gazta
- 30 g letxuga
- 20 g oliba
- 10 g ozpinetako pepino

BARRASKILO OSASUNTSUA

Kaixo! Prati Santamarina naiz, eta nere platerak "Barraskilo osasuntsua" izena du.

Eskaneatu QR kodea mugimenduan ikusteko!

NUTRI-SCORE

A B C D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
387	15,09g	1,61g	9,06g	0,37g
19%	22%	8%	10%	6%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta

ELABORAZIOA

18 minutuz egosi eta gero, arroza plateraren oinarrian jarri. Ondoren, letxuga eta uretan 4 minutuz egositako brokolia jarriko ditugu, barraskiloaren forma emanez.

Barraskiloaren oskola zatitutako hur eta intxaurrekin, oliba beltzen xerra batzuekin eta tomatearekin egingo dugu. Limoi-xerra finekin ukitu zitrikoa emango diogu; fruta-ukitua, berriz, erditik moztutako marrubiekin, banana-xerra batzuekin eta granada-perlekin.

PERTSONA BATENTZAKO OSAGAIAK

- 50 g arroz
- 30 g tomate
- 30 g sagar
- 10 g hur
- 10 g intxaur
- 10 g marrubi
- 10 g oliba
- 20 g brokoli
- 10 g banana
- 10 g granada

IZOKIN ETA CHERRY TOMATEKO ESPAGETIAK

Kaixo! **Nora Haro** naiz, eta nere platerak **"Izokin eta cherry tomateko espagetiak"** izena du.

Eskaneatu **QR** kodea mugimenduan ikusteko!

NUTRI-SCORE

A B **C** D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
279	6,70g	1g	2,44g	3,34g
14%	10%	5%	3%	56%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta

ELABORAZIOA

Hasteko, espagetiak ur ugarirekin egosiko ditugu, pasta motaren arabera, 6-8 minutuz.

Gatzatsarako, zartagin batean oliba-olioa bota eta baratxuri bat eta cherry tomateak Gatzateatuko ditugu. Gatzateatu eta gero, soja gehituko dugu.

Platera bukatzeko, espagetiak Gatzatsarekin nahastu eta albaka-hosto batzuekin eta, nola ez, xerra finetan moztutako izokin ketuarekin dekoratuko dugu.

2 PERTSONENTZAKO OSAGAIAK

- 100 g espageti
- 50 g izokin ketu
- 40 g cherry tomate
- 30 g soja
- 10 g olio

FRUTA-PALETA

Kaixo! **Julia** naiz, eta nere platerak **"Fruta-paleta"** izena du.

Eskaneatu **QR** kodea mugimenduan ikusteko!

NUTRI-SCORE

A B **C** D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
388	14,34g	7,10g	14,05g	0,15g
19%	20%	35%	16%	3%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta

ELABORAZIOA

Paleta opiltxo batekin egingo dugu; pitxer batean arrautza, esnea, gurina, azukrea eta legamia nahastu eta dena irabiatuko dugu ore homogeneoa lortu arte. Zartagin itsasgaitz baten hondoa opiltxoen orearekin estali eta alde bakoitzetik 3 minutuz prestatuko dugu, urre-kolorea lortu arte. Azkenik, opiltxoa moztuko dugu margo-paletaren forma emateko.

Gainerako osagaiak, frutak, bi testuratan platereratuko ditugu. Lehena oinarria izango da, eta fruta bakoitza erditik moztuz egingo dugu. Bigarrena purea edo zukua izango da. Fruta bakoitzaren kopuru txiki bat birrinduko dugu, frutaren arabera, pasta, purea edo zukua lortu arte.

Paletan, elementu horien kopuru ezberdinak jarriko ditugu.

Iradokizuna: Frutak eta barazkiak sardexka batekin birrindu ahal ditugu, banan-banan birrindu beharrean.

2 PERTSONENTZAKO OSAGAIAK

Opiltxoen orea prestatzeko:

- 1 arrautza
- 310 g esne
- 200 g irin
- 45 g gurin
- 20 g azukre
- 5 g legamia

Fruta-paleta prestatzeko:

- 20 g marrubi
- 20 g mahats
- 20 g laranja
- 30 g banana
- 30 g sagar
- 30 g kiwi
- 30 g ahabi

DORTOKATEA

Kaixo! Sofía Lee naiz, eta nere platerak "Dortokatea" izena du.

Eskaneatu QR kodea mugimenduan ikusteko!

NUTRI-SCORE

A B C D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
273	8,89g	1,40g	6,50g	0,60g
14%	13%	7%	7%	10%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta

ELABORAZIOA

Dortokatea egiteko, ogi-xerra txigortu eta bere gainean oliba-olio birjina estra pixka bat botako dugu.

Ahuakatea zuritu, hezurra kendu eta xerra finetan moztuko dugu. Xerra horiekin dortokaren oskola egingo dugu ogi txigortuaren gainean.

Dortokaren irudia bukatzeko, cherry tomatea xerratan moztu eta gorputz-adarrak egingo ditugu. Gatz eta olio pixka bat. Prest!

2 PERTSONENTZAKO OSAGAIAK

- 150 g moldeko ogi integral
- 70 g ahuakate
- 30 g cherry tomate
- 5 g oliba-olio birjina estra

TAKOAK BARAZKIAREKIN

Kaixo! Emi Alho Sorensen naiz, eta nere platerak "Takoak barazkiarekin" izena du.

Eskaneatu **QR** kodea mugimenduan ikusteko!

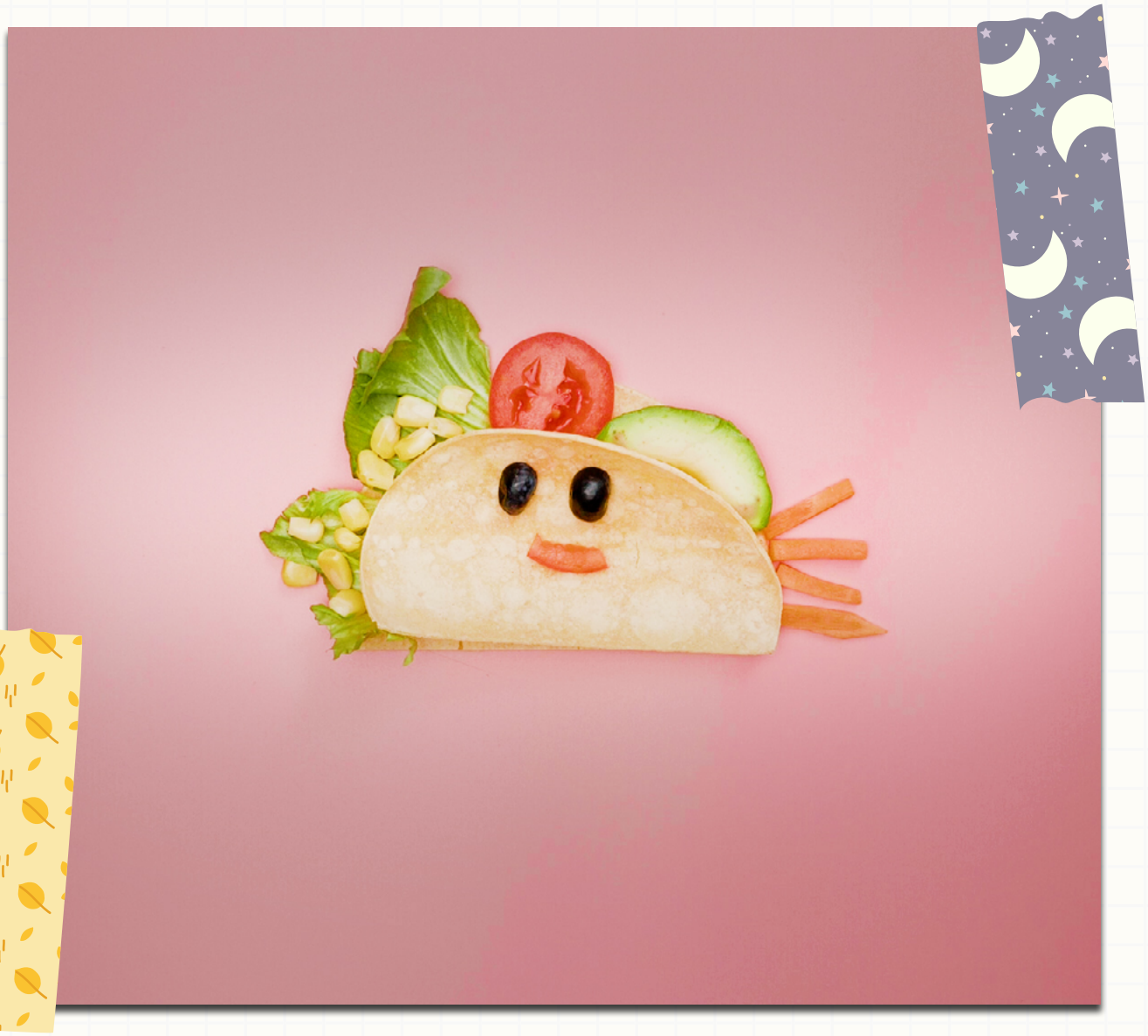
NUTRI-SCORE

A B C D E

Ano batek ondorengoa dauka:

Kaloriak	Gantza	Gantz asea	Azukreak	Gatza
153	3,69g	0,50g	3,28g	0,20g
8%	5%	3%	4%	3%

* Heldu baten ahorakin erreferentzia (IR) kontuan hartuta



ELABORAZIOA

Hasteko, takoa betetzeko erabiliko ditugun osagaiak prestatuko ditugu: ahuakatea orri finetan eta azenarioa tira oso finetan moztu. Azkenik, tomate-xerra finak moztu.

Opiltxoa zartagin itsasgaitz batean txigortuko dugu oliorik gabe, bere aroma eta zapore osoa aska dezan.

Takoaren gainean osagai bakoitza dotore jarriko dugu, lehen begiratuan nabarmendu dadin.

3 PERTSONENTZAKO OSAGAIAK

- 150 g arto-opil
- 50 g arto egosi
- 50 g letxuga
- 30 g tomate
- 50 g ahuakate
- 30 g azenario

IMAGINE FOOD

ERREZETA-LIBURU BAT BAINO ASKOZ GEHIAGO.

Ume baten aurrean elikadura ona jarri eta irudimena eskatzen diogunean, emaitza Imagine Food da. Eroski Fundazioak sortutako proiektu bat da, Eroski Club eta BCC Culinary Clubeko taldearekin lankidetzan. Xedea elikadura osasuntsua sustatzea da, eta, horretarako, askotan beraientzat beharrizan bat izan daitekeena dibertsio bihurtzen da. Liburu honetan, neska-mutilen marrazkien aukeraketa bat ardatz izanda, errezeta osasuntsu, gozo eta sinpatikoak sortu dituzte.

imaginefood.escueladealimentacion.es

EROSKI FUNDAZIOA zurekin

EROSKI club

club culinary club basque culinary center