






*d'elikatuz*  
*bizi*

# SUKALDARITZA OSASUNTUA ERREZETA LIBURUA

2011



Ordiziako D'elikatuz Elikadura eta  
Gastronomia Guneak ondorengo  
sukaldaritza eskolen laguntzarekin  
garatutako liburua:

Aiala Sukaldaritza Eskola  
Goierrri Lanbide Eskola  
Ostalaritzako Goi-eskola  
CEBANC-CDEA  
El Txoko del Gourmet

*d'elikatuz*



Ordiziako Udala

Gure osasunaren oinarrietako bat elikadura egokia izatea da. Elikaduraren bidez lortzen ditu gure organismoak bizirauteko, egoki mantentzeko eta garatzeko beharrezkoak dituen substantziak. Elikadura egokirik gabe bizimodu osasuntsurik izango ez dugula esan dezakegu, beraz.

Argitalpen honekin gai horretan lagundu nahi du D'elikatuzek. Jarraibide eta ideia soilak eman nahi ditugu, baina oso garrantzizkoak izango dira elikadura-ohitura egokiak izan nahi baditugu. Osasun-arazoez aritzea eta eritasunen aurrean soluzioak eskaintzea baino, osasuntsu bizitzeko elikadura-ohitura osasuntsuak iradokitzea da gure helburua.

Liburuan topatuko dituzuen errezetek elikadura osasuntsua eta dieta orekatua izan ditzagun ideia batzuk besterik ez dizkigute emango (Elikadura-ohitura osasuntsua izateko zenbait jarraibide atala). Irizpide dietetiko osasuntsu batetik abiatuta gastronomian zer egin dezakegun adierazten zaigu errezeta horietan. Elikadura osasuntsua aspergarria, zaila, monotonoa eta zaporerik gabea denaren ustea oso errotua dago, eta uste hori gaingiditu nahi dugu argitalpen honekin. Izan ere, aurkakoa adierazi nahi diogu irakurleari: hain osasuntsuak ez diren irizpideak jarraituta janaria prestatzea bezain erraza edo zaila dela, gure eguneroko elikadura bezain anitza dela, gure plater gustokoenak bezain gozoak direla eta, nola ez, askoz ere osasuntsuagoak direla ikusiko du.

Hain zuzen ere gai hori izango da, sukaldaritza osasuntsuarena, seguruenik, datozen urteotan etxeetako nahiz jatetxeetako sukaldeen erronkarik handienetarikoa.

Horretan hasteko ordua iritsi da. On dagizuela!

## Elikadura-ohitura osasuntsua izateko zenbait jarraibide

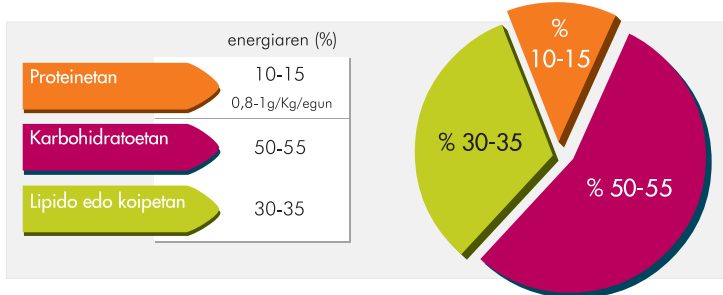
Elikadurak osasuntsua izateko honako ezaugarri hauek bete behar ditu:

**Nahikoa izan behar da:** nahikoarekin, bakoitzaren energi beharren arabera esan nahi dugu.

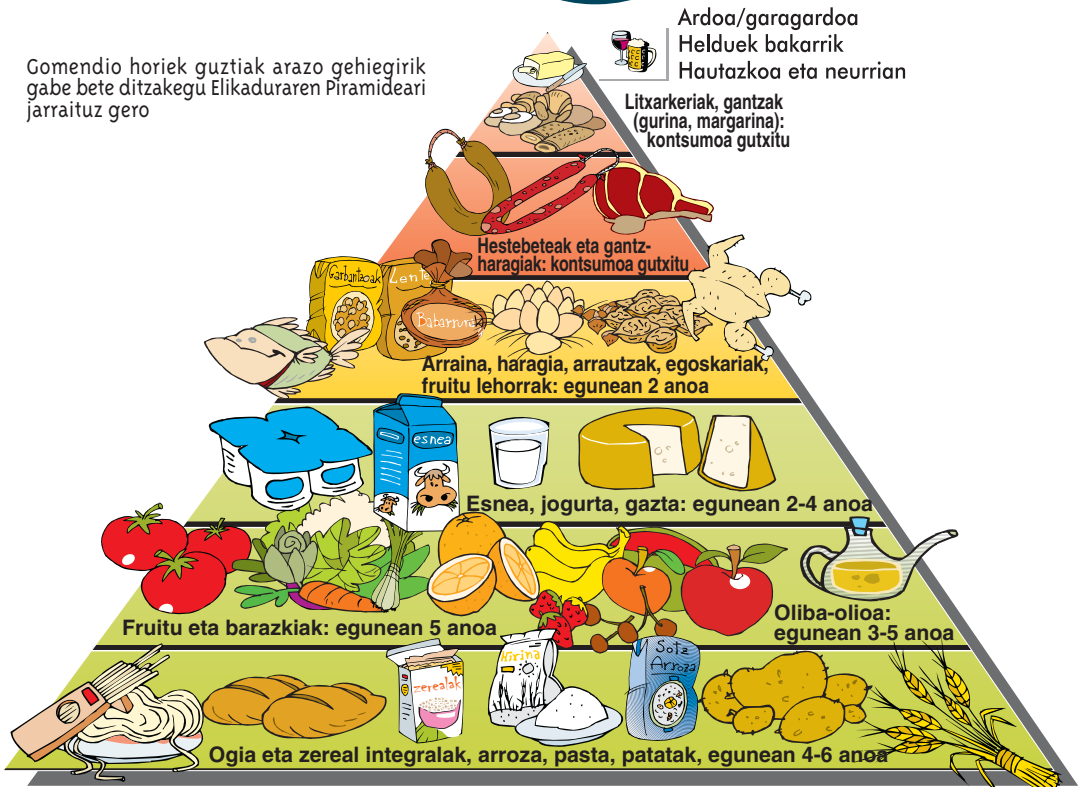
**Anitza:** hau da, jaki talde guztiak izan behar ditu, ez baitago jaki bat, osasuntsu egoteko behar ditugun elikagai guztiak ematen dizkigunik.

**Orekatua:** elikagai bakoitzetik behar dugun kantitatea lortzeko, jaki talde bakoitza kontsumo maiztasun eta kantitate zehatz batekin hartu beharko dugu eta elikagai guztiak ez ditugu kopuru berdinean behar.

**Egunean 4-5 janaldi egin behar dira:** gosaria, hamaiketako, bazkaria, askaria eta afaria.



Gomendio horiek guztiak arazo gehiegirik gabe bete ditzakegu Elikaduraren Piramideari jarraituz gero



Egunero jarduera fisiko arina



1,5 - 2 l ur egunean

## Elikaduraren banaketa egunean zehar

Gure gorputzak energia eta elikagaiak behar ditu egun osoan. Horregatik, eta aurrez aipatu ditugun irizpide eta proportzioak mantentzen baditugu, energia eta elikagai horiek egunean zehar modu egokian banatuko ditugu. Era honetan, eguneko lehen erdian (gosaria, hamaiketakoa, bazkaria), bigarren goan (askaria, afaria) baino energia gehiago hartu behar dela esango dugu. Egun osoan zehar jaten dugunaren %60a lehen erdian eta %40a bigarren goan erdian.

## Elikaduraren asteko plana

Garrantzitsua da aipatutako irizpideak aintzat hartzea elikadura ohitura osasuntsuak hartzekoan eta asteko plana pentsatu eta antolatzerakoan, bereziki, elikadura piramidean.

Pertsona bakoitzaren gustu eta egoeraren arabera egokitzapen batzuk eginda, hau izan daiteke asteko plan eredugarri bat:

gosaria	hamaiketakoa	askaria
Talde bakoitzeko elementu bat hautatu>	Hautatu eta tartekatzeko>	Hautatu eta tartekatzeko>
→ Esnea, yogurta, gazta	→ Fruta osoa	→ Fruta osoa
→ Zerealak: ogia, tostadak, gosariko zerealak	→ Zuku naturalak	→ Zuku naturalak
→ Fruta osoa edo zuku naturalak	→ Esnea, yogurta, gazta	→ Esnea, yogurta, gazta
	→ Barazki ogitarteko edo sandwicha	→ Barazki ogitarteko edo sandwicha

	astelehena	astearte	asteazkena	osteguna	ostirala	larunbata	igandea
<b>bazkaria</b>	Pasta + barazkia Haragi gihartsua Esnekia	Entsalada Egokaria Fruta	Barazkiak + patata Haragi gihartsua Esnekia	Egokaria + barazkia Fruta	Patatak + haragi zatiak Esnekia	Entsalada + pasta Arrautza Fruta	Barazkiak Arroza + arraina Fruta edo gozoa
<b>afaria</b>	Salda edo zopa Entsalada Fruta	Barazkiak Arraina Esnekia	Entsalada + pasta Fruta	Entsalada Arrautza Esnekia	Barazkiak Arraina Fruta	Salda edo zopa Barazkia + patata Esnekia	Entsalada Arrautza Esnekia edo fruta

Janaldi nagusi bakoitza ogi zati batekin laguntzea komeni da.

Kopuruak bakoitzaren energia premiaren arabera izaten dira eta kopuru horiek doitzea komeni da pisu osasuntsu bat eramateko.

Sasoiko produktuak aprobetxatu; kalitate, zapora eta prezio hobekoak izaten dira.

# UNTXI ERREAREN RABLEA, KINOAZ GOXATUTAKO ZERBA-POPIETA ETA ERREMOLATXA-ZUKUA



anoak 4 -ordu 1

Aiala Sukaldaritza Eskolak eskainitako errezeta

## Osagaiak:

- Untxiaren rablea: 2 pieza
- Oliba-olioa: koilarakada bat
- Gatza, piperbeltza
- Zerbak: 4 pieza
- Kinoa: 100 g
- Barazki-salda edo ura: 240 g
- Azenarioa: 2 pieza
- Tipula: pieza bat
- Barrengorriak: 200 g
- Perrexil xehatua: koilarakada bat
- Oliba-olioa: 2 koilarakada
- Untxi-saltsa: 20 cl
- Erremolatxa freskoa: pieza bat
- Tipulatxa: 2 pieza
- Ardo beltzaren ozpina: 2 cl
- Erremolatxa-kimuak: pakete bat

Rablea hezurgabetu bi bizkar-gainak bereizi gabe. Bere bi azpizun eta giltzurrunez bete. Lotu eta gorde.

Zerbak garbitu; orri-mamiak bereizi, hariak kendu eta gorde. Orriak osorik gorde, uretan garbitu eta ur irakinetan egin. Freskatu eta gorde.

Kinoa egosi; arin frijitu eta barazki-saldatan busti (kinoa bolumen bakoitzeko 1,5 salda bolumen). Gazitu eta egosten utzi 15 minutuz, likidoa xurgatzen den arte.

Brunoise eran xehatu azenarioak, tipula eta barrengorriak. Oliba-olio koilarakada batekin sueztitzen utzi. Egosketaren amaieran, perrexil xehatua gaineratu. Behar bezala ondu.

Nahastu kinoa barazkitan. Zerba-orri bat hartu, erdiko nerbioa kendu eta kinoa eta barazkiz nahasitako koilarakada batekin bete. Orria tolestu popieta forma emanez. Gauza bera egin beste zerba-orriekin.

Saltsa: azkenik, tipulatxak xehatu; olio koilarakada batekin sueztitu. Ozpina gaineratu eta beratzen

utzi. Untxiaren saltsa gaineratu eta beratzen utzi su-laurdenean.

Erremolatxa likidotu eta zukua saltsara isuri. Berriro beratzen utzi eta behar bezala ondu.

Salteatu batean, gatz eta piperrez ondutako rablea oliba-olio pittin batekin busti behin eta berriz birak emanez, alde guztietatik gorritu dadin. Erreketa labean amaitu (180°C), 10 minutuz. Lehortu eta jalkitzen utzi aluminio-paperetan, 10 minutuz. Salteatua saltsarekin busti eta, ondoren, bahetu.

Zerba-popietak lurrunetan berotu. Rablea xerratan moztu.

Moztutako rablea aurkeztu zerba-popieta alboan duela, haragia bere saltsatan ito eta erremolatxaren emamuinekin hautsezatu.

→ **Oinarrizko osagaia untxia duen proteinadun platera, balio biologiko altuko proteinak eta oso gantz gutxi dituen.**

→ **Platerean gaineratutako barazkiek bitaminak eta minerala gaineratzen dituzte. Kasu honetan B taldeko bitaminak eta folatoak izango ditugu eta baita nahikoa iodo ere.**

→ **Azkenik, kinoari esker, karbohidratoz aberasten da platera eta burdina eta zuntz gehiago gaineratzen dira.**

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
357	12-18%	22,6	3-4%	17,9	5-8%	28,5	3-5%



# ravioli faltsuak onddo eta gari- berdantzaz

## Osagaiak:

- Wanton pasta: 8 orri
- Onddoak (merkatuaren arabera): 400 g
- Tipulatxak: 2 pieza
- Perrexil xehatua: 2 koilarakada
- Oliba-olioa: 2 koilarakada
- Bexamela (100g) 20cl
- Gari-zainzuri: 20 pieza

anoak 4 - 40 minutu

Aiala Sukaldaritza Eskolak eskaitako errezeta

Wanton pasta ur irakinetan egosi 2 minutuz. Hoztu eta olio z bustitako plaka gainean gorde.

Onddoak garbitu eta dado txikitik moztu. Tipulatxak zuritu eta brunoise eran moztu.

Txipulatx xehatua su moteleko oliotan suezitzen utzi. Onddoak gaineratu eta dena 5 minutuz salteatu. Perrexil xehatua gaineratu eta bexamelarekin loditu. Gorde.

Gari-berdantzen zati gogorra kendu. 16 gari-berdantza hartu eta haletako muturrak moztu 8 zentimetrotara. Zurtoinetatik geratzen dena ur gazituan egosi. Egosi ostean, xukatu eta Thermomixa erabiliz birrindu. Emulsionatu oliba-olioa (3 koilarakada) eta Xerez ozipina (koilarakada bat) botaz. Behar bezala ondu. Gainerako 4 gari-berdantzak xerra finetan moztu. Oliba-olio pittin

batekin salteatu. Gatza bota eta gari-berdantzen ozpin-oliotan nahastu.

Pastak onddoz bete; udaberriko-bilkari eran biribilkatu, ravioli faltsu bakoitzean bi gari-berdantza sartuta (zainzuri-muturrak 2 zentimetro irten daitezela). Labean berotu (130°C) 8 minutuz. Platerean aurkeztu eta ozpin-olio epela gainetik isuri.

- **Karbohidratoz** hornitutako plater honi esker, %55eko gomendioetara iritsi ahal izango gara.
- **Onddoek 8 bitaminak eta iodoa** izateaz gain, **ergosterola dute**, eguzki-izpiei esker **D bitamina** bihurtuko dena.
- **Zuntz** ekarpen oparoa, bereziki zainzuriei esker.
- **Gantz monoinsaturatua** soilik.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
263	8-13%	11	1-2%	7,1	2-3%	41,4	5-8%

# BARAZKI GOXOEN entsalada moja pikoi ERARA prestatutako PATATEKIN

## Osagaiak:

- 2 patata ertain
- 400 gramo uraza
- 100 gramo ziazerba
- 100 gramo luzoker
- 4 gari-zainzuri
- 100 gramo tomate
- 2 azenario
- Tipulin bat
- Piper gorri bat
- Piper berde bat
- Ahukate bat
- Sagar bat
- 50 gramo intxaur
- Baratxuria, perrexila, martorria, kuminoa.
- Oliba-olioa, ozpina eta gatza.



anoak 4 - 30 minutu

CEBANC-CDEA Ostalaritza Goi-eskolak eskainitako errezeta

Lehenik eta behin patatak egosten jarriko ditugu, zuritu gabe, aurrez garbituta. Ur hotzez betetako lapikoan egosiko ditugu, gazituta. Gutxi gorabehera 20 minutuz utzi eta egosita daudela behatu ondoren, urretatik atera eta epeltzen utziko ditugu. Zuritu eta zentimetro erdiko xaflatan moztuko ditugu. Gorde.

Bestalde, barazkiak arraspatuko ditugu. Azenarioa, tira finetan. Zainzuria oso xafla finetan, nahi bada zuritu ostean. Luzokerra ilargierdi eran moztuko dugu, ahukatea bezalaxe. Bi piper motak eta tipuleta juliana era finean.

Mojoa prestatuko dugu. Horretarako, baratxuri gordina, perrexila, kumino pixka bat eta martorria birinduko ditugu. Ur pixka bat eta olio pittin bat gaineratuko dugu. Zenbait minutuz jalkitzen utzi.

Uraza eta ziazerbaren orri guztiak nahasi. Zartagin itsasgaitz batean, patata-xaflak gorrituko

ditugu. Buelta ematean, moja pixka bat botako dugu gaineratik. Gatza nahieran.

Barazkiak aurrez uztai eran moztu ostean plateran aurkeztuko ditugu. Gaineratik urazaz, intxaurrez eta dado txikitari moztutako sagarrez egindako nahasketa botako dugu. Alde batean, dadotan moztutako tomateak eta patata-xaflak zartaginetik atera berriak Entsalada olioz, ozpina edo limoiez eta gatzez maneatu. Patatei moja gehixeago isuri eta amaitu dugu.

- Barazki plater interesgarria da **bitamina asko duelako**, bereziki, ortuari freskoei dagokienez (C, Az, Folikoa, A).
- Era berezi batean barazki anitz jateko **modu egokia**.
- **Zuntz** ugarikoa.
- **Gantz monoinsaturatua** soilik, oliba-oliotik nahiz intxaurretatik jasotzen dena.

→ Patatari esker, janaldi guztietan beharrezkoak diren **karbohidratoak** jasotzen ditugu.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
403	13-20%	7,8	1-2%	31,9	9-14%	22,8	2-4%

# SAGAR-FLANA MARRUBI- ZOPAZ PIPERBELTZ BERDETAN



## Osagaiak:

- Litro bat esne gaingabetu
- Zuztarra kendutako 3 sagar
- 100 gramo azukre
- 8 arrautza
- Kanela
- Limoi-azala
- 500 gramo marrubi
- 50 gramo azukre beltza
- Modena-ozpina
- Piperbeltz berde lehorraren 10 ale

anoak 8 - 45 minutu / CEBANC-CDEA Ostalaritza Goi-eskolak eskainitako errezeta

Irakin esnea kanela eta limoiarekin. Utzi jalkitzen. Bitartean, moldea karamelatu.

Zartagin itsasgaitz batean zatitutako sagarra paratu, su-motelean.

Ia egosita dagoenean, kanela-hauts pixka bat gaineratzen da. Utzi beratzen eta apartatu. Sagarra zenbat eta gehiago zatitu, orduan eta hobe.

Katilu batean ,arrautzak azukretan nahastu, esnea iragazi eta erregositako sagarra gaineratu.

Aparrik atera gabe nahastu, moldeak bete eta Maria bainuan egosi (160C) mamitu arte, 30 minutu inguruz.

Marrubiak garbitu, zurtoinak kendu eta xaflatan moztu. Utzi biguntzen katilu batean azukre beltzarekin eta modena-ozpin zurrusta batekin.

Era berean, piperbeltz berdearen ale zenbait gaineratuko ditugu. Beratu ostean (ahal dela ordubete), utzi irakiten apur bat eta hoztu.

Plater sakon batean flana paratuko dugu eta inguruan marrubi-zopa isuriko dugu. Aurkezpena amaitzeko izozki-bola bat jar dezakegu edo jogurt natural koilarakada bat (nahi bada edulkoratua).

→ **Fruitutik (batez ere, marrubietatik) jasotako C bitamina asko.**

→ **Arrautzak **biologiaren ikuspegitik balio handiko proteinak** barneratzen ditu.**

→ **Esnerai esker, plater honek **kaltzio** dezente izango du. Horregatik, bereziki gomendagarria izango litzateke haurrentzat eta edoskitzean edo menopausian diren emakumeentzat.**

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
431	14-21%	17,5	2-3%	9	2-4%	74,6	9-14%



# PATATA-ETA BARRENGORRI-KREMA SASOIKO BARAZKI SALTEATUZ ETA POTXE ERARA PRESTATUTAKO ARRUTZAZ

anoak 4 - 30 minutu



Goierri Lanbide Eskolak eskaintako errezeta

## Osagaiak:

### Patata- eta barrengorri-krema egiteko:

- 400 gramo patata, egostekoak
- 250 gramo barrengorri fresko
- Tipuleta fresko bat
- Azalik gabeko kalabazin bat
- 2 baratxuri-ale
- Koilarakada bat oliba-olio birjina estra

### Salteatutako barazkiak egiteko:

- Gari-zainzuri sorta bat
  - Askotariko sasoi perretxikoen 250 gramo
  - 10 tomate txikitxo
  - Brokoli bat mortxadatan
  - 2 azenario ertain fresko
  - 200 gramo leka
- Besterik:**
- Arrautza txiki bat
  - Perrexil freskoa, xehatu berria

Lehenik eta behin, krema egingo dugu. Horretarako, tipuleta, azalik gabeko kalabazina eta baratxuri-aleak salteatuko ditugu. Erregosi ostean, xerratutako barrengorri batzuk eta patata karraskatsuak gaineratuko ditugu, ureztatu egingo ditugu eta hainbat minutuz egosten utziko ditugu, patatak bigunak egon arte. Jadanik guztia birrintzea baino ez da geratzen eta olio koilarakada bat gaineratzea. Gatz fin pixka bat eta piperbeltz zuria bota ontzeko eta gorde.

Barazkiak prest izango ditugu azken uanean salteatzeko. Guztiak izango dute ebaki egokia behar bezala saltea daitezen eta, horietako zenbait, galdarraztatuta egongo dira gogorregi gera ez daitezen (brokolia, leka eta gari-zainzuriak). Azenariok tira finetan moztu behar dira, barazkiak zuritzeko gailu batekin.

Plateran aurkezteko uanean su-bizian salteatuko ditugu behar bezala antolatutako barazkiak eta plateraren erdian paratuko ditugu. Haien inguruan patata- eta barrengorri-krema isuriko dugu eta salteatu berri diren barazkien gainean su irakinetan egindako (minutu gutxi, puntuan egon arte) arrautza gaineratuko dugu. Azkenik, perrexil xehatu berriarekin gaineztatuko dugu guztia.

- Barazki plater interesgarria da **bitamina asko duelako**, bereziki, ortuari freskoei dagokienez (C, Az. Folikoa, A).
- Era berezi batean barazki anitz jateko **modu egokia**.
- **Zuntz** ugarikoa.
- Gainera, arrautzak **biologiaren ikuspegitik balio handiko proteinak** barneratzen ditu.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbhidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
221	7-11%	12,1	1-2%	7	2-3%	29,1	3-5%

# Labelako tomatez, hegaluzez, eta tenpura egindako piperminez prestatutako entsalada epela



anoak 4 - 20 minutu /

Goierri Lanbide Eskolak eskainitako errezeta

## Osagaiak

- 4 tomate ertain (Label)
- 400 gramo hegaluze tako
- 200 gramo pipermin fresko
- 300 gramo askotariko barazki-kimu
- Tipuleta fresko bat
- Gatz lodia
- Oliba-olio birjin estra eta modena-ozpina maneatzeko
- Tipulin freskoa

## Tenpura prestatzeko:

- Tenpura-irina
- Oliba-olio koipakietarako

Tomateak giro-tenperaturan mantenduko ditugu eta heldutasun puntu egokian, zatitu eta atal finetan moztuko ditugu. Ondoren, bakarkako plateretan paratuko ditugu, jankide kopuruaren arabera.

Hegaluze-solomoa tako erregularretan moztuko dugu eta tefloi-zartagin batean erreko ditugu gainazal xigortu bat izan arte, barnealdetik lehortu gabe. Tomateen gainean paratuko ditugu. Ondoren, piperminak egin berria den tenpura-masa batetik pasako ditugu eta olio bero askoan frijitu, modu horretan, gainazal karraskatsu eta xigortu bat izango dugu. Lipar batean paper xurgatzaile batean jarriko ditugu gehiegizko koipea kentzeko. Hori eginda, gorritu berri diren hegaluzetako eta uztai finetan moztutako tipuleta gainean paratuko ditugu.

Azkenik, uraza-kimuek plateraren erdian kokatuko ditugu eta modena-olioarekin eta itsa gatzarekin maneatzeko dugu dena zaporeak indartze aldera. Gero, oso fin moztutako tipulinarekin gaineztatuko dugu guztia.

- Hegaluzeak omega 3 erako gantz poliinsaturatua emango digu, lagungarri zaiguna bihotz-hodietako gaixotasunen prebentzioan.
- Barazkiek emango digute plater honetan bitamina-ekarpena, batez ere, C eta A bitaminak eta folatoak.
- Gantz poliinsaturatua ez ezik, oliba-olioak gantz monoinsaturatua emango digu, eta ez dugu ahanzi behar hori dela gehien behar dugun gantz mota.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
391	13-19%	26,8	3-5%	27,1	8-12%	11,1	1-2%

# OTARRAINXKA-ENTZALADA ARRAZAZ ETA BARAZKIZ OSATUA



anoak 4 - 30 minutu / El Txoko del Gourmet-ek eskainitako errezeta

## Osagaiak:

- Askotariko urazen nahasketa
- 3 arrautza
- 16 Otarrainxka
- 25 ml oliba-olio birjina estra
- 4 entsalada-tomate heldu
- 3 tipulin
- 2 koilarakada baltzamo-ozpin zuri
- 2 koilarakada baltzamo-ozpin beltz
- 100 gramo arroz
- 2 kuitxo
- 50 gramo azukre

Arrautzak ur irakinetan egosi gatz pixka batekin 10 minutuz, freskatu, zuritu eta gorde.

50 gramo azukrez karamelu bat prestatu, baltzamo-ozpin beltza gaineratu eta gorde.

Otarrainxkak zuritu eta salteatu, behar adina gatz bota eta gorde.

20 xafla tipuleta, kalabazin eta tomate moztu, plantxatu eta gorde. Otarrainxkak salteatu eta behar adina gatz bota.

100 gramo arroz egosi eta oliba-olioz eta baltzamo-ozpin zuriz maneatu.

Entsalada aurkezteko barazkiak, arroza eta

otarrainxkak txandaka paratuko ditugu. Urazak eta modena-goza erabiliko ditugu apaintzeko eta prest da zerbitzatzeko.

→ **Platerean diren ortuari freskoei esker, C eta A bitaminak eta folatoak jasotzen ditugu.**

→ **Arrautzak biologiaren ikuspegitik balio handiko proteinak barneratzen ditu, otarrainxkak bezalaxe.**

→ **Zuntz ugarikoa.**

→ **Barazki eta bi proteina-osagaiei esker, plater hau paregabea da.**

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbhidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
415	14-21%	27,6	4-5%	14	4-6%	47,9	6-9%

# fruituzko irabiatua

## ESNE gaingabetuarekin jogurtaz eta marrubizko mousssez goxatua



anoak 4 - 30 minutu / El Txoko del Gourmet-ek eskainitako errezeta

### Osagaiak:

- 300 gramo marrubi
- 2 jogurt gaingabetu
- Esne gaingabetu litro bat
- Gelatinazko 3 orri
- Azukrea, 75 gramo
- 2 kiwi
- Banana bat
- Golden sagar bat
- 100 gramo xarabe

Marrubien erdiak birrindu soja-esnearekin, jogurtekin, azukrearekin eta gainerako fruituekin batera, gorde.

Gelatinazko orriak uretan utziko ditugu, gainerako marrubiak xarabearekin batera birrinduko ditugu, gelatinazko orriak xarabetan diluitu eta loditzeko makina batean jarriko ditugu hoztu arte. Halako makinarik izan ezean, gelaturiko irabiatua hozkailuan sarituko dugu eta etxeko makinaren bat erabiliz lodituko dugu.

Irabiatuak edalontzietara isuriko dugu eta marrubizko mousssearekin eta aurrez gordetako marrubiren batekin apainduko dugu.

→ **C bitamina** ugariko platera da, batez ere, marrubi eta kiwiei esker.

→ **Eta, era berean, kaltzio asko** dauka, errezetan erabilitako jogurtari eta esnari esker. Horrenbestez, bereziki gomendagarria da haurrentzat eta edoskitzean edo menopausian diren emakumeentzat.

→ **Plater hori energia gutxiagokoa** izatea nahi badugu, **azukre gutxiago** erabil dezakegu.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
389	13-19%	12,9	1-2%	1,6	0-1%	86,2	11-16%