

Plater hotzak

Beroa iristen denean, gorputzak jaki arinagoak eskatzen dizkigu, ez neguko eltze-kari oparoak. Horiek baino hobeki sartzen dira sasoiko frutak eta barazkiak, urez ongi hornituak. Atal honetan ageri diren proposamenak gisa horretakoak dira: freskagarriak batetik eta elikagarriak bestetik. Berdurak, arraina eta frutak dituzte osagai nagusizat, eta, beraz, mantengai ugari ematen dituzte, baita zuntza eta herdoilaren aurkako gaiak ere. Ur asko dutenez, kaloria gutxiko platerak dira, eta, ur horri esker, gainera, gorputza egoki hidratatuta edukiko dugu.

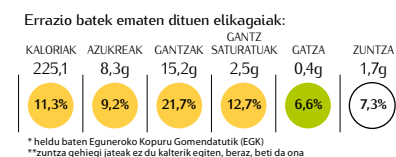
Menu on bat prestatzea funtsezkoa da gure dieta orekatua izan dadin. Horretarako, lehenik eta behin, eguneko une bakoitzean zenbat kaloria behar ditugun jakin behar dugu, eta horretara egokituko diren errezeta orekatuak bilatu. Ondoren ageri den taulak erakusten du zer-nolako beharrian energetikoak izaten diren 2.000 Kcal-eko dieta batean, eta zenbait ideia ere ematen ditu menua biribilagoa izan dadin. Eta, beti bezala, ondoren datozen orrietan errezeta horietako batzuk (izartxoaren dutenak) prestatzeko jarraibideak eman ditugu, bakoitza bere semaforo nutrizionalarekin eta ohar dietetikoarekin. Gainerako errezeten inguruko informazio gehiago eskuratzeko: www.consumer.es/alimentacion/recetas.

Zenbat kaloria behar ditugu egunaren buruan?

	Kaloria guztien %	Gure proposamena	Kalorien %
GOSARIA	% 20-25 (400-500 Kcal)	- Jogurta - Moldeko ogia marmeladarekin - Kiwia	% 17 (340 Kcal)
HAMAIKETAKOA	% 5-10 (150-200 Kcal)	- Sagarra - Fruitu lehor eskukada bat	% 9,2 (184,6 Kcal)
BAZKARIA	% 30-35 (600-700 Kcal)	- Entsalada gazi-goza* - Legatz eta berdura papillotea* - Meloi budina*	% 31 (618 Kcal)
ASKARIA	% 5-10 (150-200 Kcal)	- Indioilar eta gazta sandwicha, osoko ogiarekin egin	% 10 (200 Kcal)
AFARIA	% 20-25 (400-500 Kcal)	- Iilar krema - Solomoa plantxan, txanpinoi erregosiekin - Sandia- eta limoi-edari izoztua	% 25,1 (502 kcal)
GUZTIRA	2.000 Kcal		

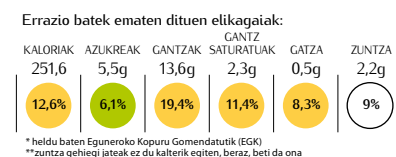
Lehen Platera

ENTZALADA GAZI-GOZOA



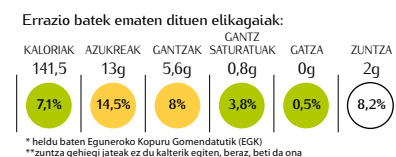
Bigarren Platera

LEGATZ ETA BERDURA PAPILOTEA



Postrea

MELOI BUDINA



Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen? Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Kaloriei eta Osasunaren ikuspuntutik garrantzitsuen diren elikagai buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatz eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikaigai hori Eguneroko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarrena egin edo errezeta batena. Kaloria kopuruagatik eta errazioaren neurriagatik bazkari edo afarirako plater nagusi moduan pentsatuta daude.

- Kolore berdea:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia).
- Kolore horia:** EGKren % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina).
- Kolore laranja:** EGKren % 35etik gora ematen du (kopuru altua).

Lehen Platera

ENTZALADA GAZI-GOZOA

Osagaiak:

- 75 g eskarola
- 50 g arroz
- 1 piper berde
- 150 g tomate
- 100 g sagar (goldenak)
- 100 g laranja

Olio-ozpin saltsa egiteko:

- 60 ml oliba-olio
- 10 g ezti
- 10 ml sagardo-ozpin
- 10 ml limoi-ur
- Gatz pixka bat

Nola prestatu:

Jarri ura irakiten gatzarekin, eta egosi arroza; ireki iturria, jarri ur hotzaren azpian eta iragazi, iragazki bat erabiliz. Bota oliba-olio pixka bat, eta gorde geroko.

Moztu laukitxotan piper berdea, sagarra, laranja zuritua eta tomatea.

Nahasi berdura eta fruta arrozarekin, eta erantsi olio-ozpin saltsa, oliba-olioz, ozipenez, ezti eta limoi-urez egin.

Ohar dietetikoak:

Entsaladak oso erraz prestatzekoak izaten dira, oro har, eta ez dute kaloria askorik ematen. Entsalada gazi-goza egiteko, barazkiak eta frutak erabili dira, eta, ondorioz, dezente ematen ditu bitaminak, mineralak eta herdoilaren aurkakoak. Arroz pixka bat ere badu, eta horrek karbohidrato konplexuak erantsen dizkio; olio-ozpin saltsak ukitu gazi-goza berezia ematen dio platerari.



Bigarren Platera

LEGATZ ETA BERDURA PAPILOTEA



Osagaiak:

- 600 g legatz
- 2 porru
- 1 kuiatxo
- 1 azenario
- 40 ml oliba-olio
- 250 g tomate
- Piperbeltz zuria
- Gatz pixka bat

Nola prestatu:

Eman gatza eta piperra lau legatz-solomoei. Garbitu porrua, azenarioa eta kuiatxoak, eta moztu juliana eran (tira finetan). Jarri solomo bakoitza aluminio-paperean. Banatu berdurak legatzaren gainean, eta olio koilarakada bat ere jarri solomo bakoitzari.

Itxi aluminiozko papera eta egin pakete gisakoak, barnean aire pixka ba utzita. Sartu labean eta eduki 10 minutuz, 200 °C-ko tenperaturan, edo papera zertxobait puztu arte. Atera legatza aluminiozko paperetik berdura eta guzti, jarri plateran eta zerbitzatu hoztu ondoren edo epel dagoela.

Ohar dietetikoak:

Elikagaiak prestatzeko modu bitxi eta erraza da papillote esaten zaiona (janariak aluminiozko paperean bildu eta labean egitea da). Era horretan, elikagaiak ez dute galtzen beren zukua, ez dira lehortzen eta ongi eusten diete lurrinari eta zapoari, baita mantengairik gehienei ere. Plater honek, alde batetik, kalitate biologiko handiko proteinak dauzka (legatzarenak), eta bitaminak, mineralak eta herdoilaren aurkako osagaiak (berdurenak); ondorioz, hainbat mantengai edukitzeaz gain, kaloria gutxi ematen ditu, osagaiak ere kaloria gutxikoak direlako eta, teknika horrekin prestatuz, gantz gutxi erabiltzen delako.

Postrea

MELOI BUDINA



Osagaiak:

- 600 g meloi
- 1 arrautza
- 30 g almendra (ehoa)
- 30 g azukre
- Kanela ehoa

Nola prestatu:

Zuritu eta zatitu meloia. Egosi meloia, eta desegiten denean, xehe-xehe egin behar da. Irabiagailuarekin, irabiatu indar biziz arrautzak eta azukrea, bolumena bikoiztu arte. Nahasi goxo-goxo arrautzak, almendra ehoa, kanela eta meloiaren mamia, irabiatu gabe.

Eman koipea molde bati; jarri han nahastura guztia, eta sartu labean, 200 °C-an, 40 minutuz. Utzi hoztera eta zerbitzatu.

Ohar dietetikoak:

La urte guztian jan daiteke meloia. Hidratatzaile bikaina da, eta oso kaloria gutxi ematen ditu, gainera; nahi adina jan daiteke, kalorien eta azukrearen beldurrez ibili gabe. Hori dela eta, oso egokitzar jotzen da pisua kontrolatzeko dietetan sartzeko eta karbohidratoak kontrolatzekoetan ere bai (diabetesa daukatenentzat izaten dira). Hori bai, elikadura-arrazoi horiengatik zaindu behar dutenek plater hau jan nahi badute, eztitzaileen bat erabili beharko da azukrearen ordez.

Meloia beta-karotenoa edo A probitamina ditu, eta osagai horrek lagundu egiten du zenbait eritasun pairatzeko arriskua murrizten: bihotz-hodietako eritasunak, endekapenezkoak eta minbizia, besteak beste.