

Urtarrileko aldapa igotzeko errezetak

Urtarrila hilabete gogorra izaten da etxe askotan, Eguberrien bestondoa handi samarra gertatzen da-eta gorputzarentzat eta sakelarentzat. Eta aurtengoak ere itxura bera izango duela dirudi, edo are okerragoa agian. Elikaduraren atalean, menuak planifikatzea da kontua, aurrekontu bat egitea eta hartara errenditzea. Esatea errazagoa da egitea baino, eta, horrexegatik, EROSKI CONSUMERek ahal duen neurrian lagundu nahi du hilabete hone-tako errezetekin: ohiko proposamenak dira, 5 eta 10 euro artean dabiltzanak (lau lagunentzako otordua), eta dieta orekatu bati jarraitzen diotenak.

Zenbat kaloria behar ditugu egunaren buruan?

	Kaloria guztien %	Gure proposamena	Kalorien %
GOSARIA	% 20-25 (400-500 kcal)	- Mamia eztiarekin - Maria galletak - Platanoa	% 18,5 (370 kcal)
HAMAIKETAKOA	% 5-10 (100-200 kcal)	- Jogurt natural gaingabetua - Intxaurrek	% 8,9 (178 kcal)
BAZKARIA	% 30-35 (600-700 kcal)	- Perretxiko eta urdaiazpiko entsalada jogurt-saltsarekin* - Oilasko iztertxoak tipula- eta azenario-saltsarekin* - Arrautza-flana Maria bainuan*	% 33 (660 kcal)
ASKARIA	% 5-10 (100-200 kcal)	- Urdaiazpiko egosizko sandwicha	% 9,2 (184 kcal)
AFARIA	% 20-25 (400-500 kcal)	- Kuskusa azenario eta kalabazarekin - Lupia-solomoak plantxan, entsalada eta lima-urrinarekin - Sagarra	% 22,1 (442 kcal)
GEHIENEZ	2.000 kcal		

Lehen Platera

PERRETXIKO ETA URDAIAZPIKO ENTSALADA JOGURT-SALTSAREKIN



Bigarren Platera

OILASKO IZTERTXOAK TIPULA-ETA AZENARIO-SALTSAREKIN



Postrea

ARRAUTZA-FLANA MARIA BAINUAN



Lehen Platera

PERRETXIKO ETA URDAIAZPIKO ENTSALADA JOGURT-SALTSAREKIN

Osagaiak:

- 100 g askotariko letxuga
- 200 g perretxiko
- 1 tipula
- 200 g urdaiazpiko (laukitxo txikiak)
- 1 jogurt natural
- 80 ml oliba-olio
- 40 ml sagardo-ozpin
- Gatz pittin bat
- Tipulina
- Piperrautsa

Moztu zerrenda finetan tipulina, eta zartagin bero batean, erregosi arin-arin olio pittin batekin eta gatzarekin. Tipulina horitzen denean, bota perretxiko zatituak eta eman gatza. Behin perretxikoak egin direnean, atera zartaginetik eta gorde geroko.

Zartagin berean, erregosi arin-arin urdaiazpiko zatitxoak, zertxobait gorritu arte; atera zartaginetik, eta gorde geroko.

Nahasi jogurt naturala oliba-olioarekin, ozipinarekin, gatz pittin batekin eta tipulin zatituarekin, saltsa homogeenoa bat lortu arte.

Ondoren, garbitu letxuga hostoak eta moztu zerrenda lodietan, jarri plater batean eta zabaldu gainean perretxiko erregosiak eta urdaiazpiko zati gorrituak.

Ondu guztia jogurt-saltsarekin.

Ohar dietetikoak:

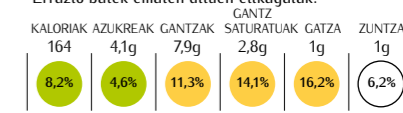
Entsalada epel hau aukera on eta originala da perretxikoak modu berezi batean jateko, aparteko ukitua emango dien saltsa krematsu batekin, hain zuzen. Perretxikoek ia ez dute kaloririk izaten, ezta letxugak eta tipulak ere, eta, gainera, ugari izaten dituzte bitaminak, mineralak eta herdoilaren aurkakoak. Saltsak azidotasan puntu bat ematen dio platerari, jogurt naturalarekin eginga da-eta (balio energetikoa ia ez du batera aldatzen horrek). Hori dela eta, edozeinek jateko moduko proposamena da, baina arteria-hipertentsioa dutenek saihestu egin beharko dute urdaiazpikoak; intxaurrek jar ditzakete ordezko.

4 Erraza | 20'-30' | 5-10



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, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikagai hori Eguneko 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 berdeak:** 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).

Errazio batek ematen dituen elikagaiak:



* heldu baten Eguneroko Kopuru Gomendatutik (EGK)
** zuntza gehiegi jateak ez du kaloririk egiten, beraz, beti da ona

Bigarren Platera

OILASKO IZTERTXOAK TIPULA- ETA AZENARIO-SALTSAREKIN

4 Erraza 10'-15' € 5-10



Osagaiak:

- 800 g oilasko izter
- 100 g tipula
- 2 azenario
- 1 porru
- 40 ml oliba-olio
- Piperrautsa

Laguntzeko:

- 100 g patata
- 250 ml oliba-olio
- Gatz pittin bat

Eman gatza eta piperra oilasko izterrei. Jarri kazola batean oliba-olioa, tipula zerrenda finetan moztua (*juliana* eran) eta azenarioa eta porrua, xerratan moztuta.

Kazola ordubetez eduki sutan, tapa jarrita, su ertainean. Behin izterrak egin direnean, pure egitekotik edo irabiagailutik pasatu berdurak, harik eta saltsa fin bat geratzen den arte. Bota saltsa hori izterren gainetik, jarri guztia sutan tartetxo batez, eta eman gatz puntua.

Bukatzeko, patata frijitu batzuekin lagunduko dugu oilaskoa.

Ohar dietetikoak:

Oilaskoaren haragia oso samurra eta zapo-retsua da, eta asko atsegin zaio jendeari. Balio biologiko handiko proteinak ditu, eta gantz gutxi. Errezeta honetan, tipula eta azenario-saltsarekin ageri dira oilasko izterrak, eta patata frijituak jarri zaizkio guarnizio gisa. Patata frijitu horiekin, gantz eta kaloria gehiago izango ditu platerak; tipulak eta azenarioak, berriz, kolore- eta zapo-ukitu bat emango diote, baina kaloriarik ez ia; bai, ordea, bitaminak, mineralak eta herdoilaren aurkako substantziak.



Postrea

ARRAUTZA-FLANA MARIA BAINUAN

4 Erraza 50'-1h € <5



Osagaiak:

- 3 arrautza
- 500 ml esne
- 1 limoi
- 50 g azukre

Kendu azala limoiari, fin-fin moztuta eta mamirik gabe. Jarri azala esnetan egosten zen-bait minutuz, eta irakiten hasten denean, atera kazola sutatik. Utzi bere horretan tarte batez, limoiaren urrina har dezan.

Hartu azukrearen erdia, ur pixka bat eta limoi-ura, eta egin karamelua ontzi batean; ondoren, jarri karamelu hori flan-ontziaren hondoa. Nahasi sei arrautzak eta gainerako azukrea; irabiatu eta elkartu limoiz urrindutako esnari, eta nahasi dena modu uniformearen.

Karamelua emanda duten ontzira isuriko dugu guztia, eta labean sartuko dugu, Maria bainuan; 25 minutuz utziko dugu, 160 ° C-an. Flana ongi egina dagoen jakiteko, egin zizta orratz batekin, eta garbia ateratzen bada, jateko prest dagoen seinale.

Flana hoztu denean kendu behar zaio moldea, bestela hausteko arrisku gehiago izaten da eta.

Ohar dietetikoak:

Arrautza-flana ohiko postrea da gure gastronomian, eta oso gustagarria ere bai. Arrautza eta esnea ditu oinarritzko osagaiak, eta horiexek ematen diote elikadura-balio aipagarria: proteina ugari ematen duten elikagaiak dira biak ere, esneak kaltzioz hornitzen du, eta azukrea da elementurik energetikoena. Postre gozo guztiak bezala, noizbehinka jatekoa da; ohiko dietan proteina eta energia gehiago sartzeak aukera ematen du, eta ezin egokiagoa da ordudua zapore bikainarekin bukatzeko, ez du-eta batere gehi-garrik erantsita.



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, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikaigai hori Eguneko 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 berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EKGreen % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EKGreen % 35etik gora ematen du (kopuru altua).

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, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikaigai hori Eguneko 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 berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EKGreen % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EKGreen % 35etik gora ematen du (kopuru altua).



* heldu baten Eguneroko Kopuru Gomendatutik (EGK)
**zuntza gehiegi jateak ez du kalterik egiten, beraz, beti da ona