

GAZTAINA CASTANA

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

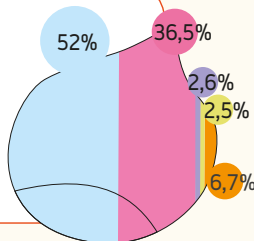


Hurbileko produktua
Producto local

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)

ura	52 g	agua
karbohidratoak	36,5 g	carbohidratos
proteinak	2,6 g	proteínas
koipeak	2,5 g	grasas
zuntzak	6,7 g	fibras
potasio	500 mg	potasio



Ba al dakizu...
Sabías que...

Eskasia-urteetan, gaztaina zen ohiko afaría euskal baserri ugaritan. Garai hartako errezeta asko daude, bai azkenburuko gisa, bai plater nagusiaren garnizio gisa.



Durante los años de escasez, las castañas eran la cena habitual en muchos caseríos vascos. De aquella época nos quedan numerosas recetas, no solo como postre sino también como guarnición del plato principal.

Zuntz-kopuru handia
Alto contenido en fibra

Potasio-iturria:
nerbio-sistema eta giharrek egoki funtzionatzen laguntzen du

Fuente de Potasio:
Contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos

Kontsumitu itzazu 5 anoa fruituak eta barazkiak egunero
Incluye cada día 5 raciones de frutas y verduras en tu alimentación

Elikagai fresko 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

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

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

ENERO	URTARILTA
FEBRERO	OTSAILA
MARZO	MARTXOA
ABRIL	APRILA
MAYO	MAIATZA
JUNIO	EKAINA
JULIO	UZTAILA
AGOSTO	ABUZTUA
SEPTIEMBRE	IRAILA
OCTUBRE	URRIA
NOVIEMBRE	AZAROA
DICIEMBRE	ABENDUA



ERREZETA RECETA

Gaztaina-purea

Osagaiak:
500 g gaztaina
200 ml esne
50 ml oliba-olio
Gatza eta piperra

Prestaketa:
1. Egosi gaztainak uretan, bigundu arte.
2. Utzi hozten eta zuritu.
3. Birrindu gaztainak esnea eta oiloarekin.
4. Bota behar beste gatz eta piper.

Azken ukitua:

purea erabil daiteke haragi egosiari laguntzeko; horrez gain, azukre koilarakada bat gehituta, bizkotxoak betetzeko erabil daiteke.

Puré de castañas

Ingredientes:
500 g castañas
200 ml leche
50 ml Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación:
1. Cocer en el agua las castañas hasta que estén blandas.
2. Dejar templar y pelarlas.
3. Triturar las castañas junto con la leche y el aceite.
4. Poner a punto de sal y pimienta.

Truco final:

Se puede utilizar el puré para acompañar carnes asadas y con una cucharada de azúcar para rellenar bizcochos.



Leioako Ostalaritza Eskolak proposatutako errezeta
Receta Sugerida por la Escuela de Hostelería de Leioa



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

Alergenoak
Alérgenos



Esnea
Leche