



IMAGINE FOOD

HIRUGARREN ARGITALPENA
**UMEEN IRUDIMENETIK
CHEFAREN SUKALDERA**



Argitaratzailea: Eroski Fundazioa

Zuzendaria: Alejandro Martínez Berriochoa

Laguntzaileak: Peio García (sukaldaria)
eta Imagine Food Lehiaketaren hirugarren
ekitaldiko ikasle finalistak

Koordinazioa: Libreria + Bernat

Proiektu grafikoa eta maketazioa: Ricard Aranda

Argazkigintza: Peio García

Inprimatzailea: Arts Grafiques Xarol SI

Legezko Gordailua: B 11905-2020

ISBN: 978-84-09-21201-9

Eroski Fundazioa

San Agustin auzoa z/g.

48230 Elorrio (Bizkaia)

Tfno.: 946 211 211



Osasuntsu

jatea ez da haur jolasa. Hala ere, haurrak protagonista direla, posible da, plater dibertigarri eta osasungarriak prestatzea familia osoaren elikadura-ohiturak hobetzeko. Elikadura ona supermerkatuan hasten da, gero gure plateretan amaituko duten produktuak hautatzen ditugun une berean. Horregatik, garrantzitsua da obesitateari eta gehiegizko pisuari aurrea hartzen heztea hasieratik, produktuen hautaketatik, prestaketatik eta aurkezpenetik hasita, haien nutrizio-osaera kontuan hartuta.

Helburu horrekin sortu da Eroski Fundazioaren Elikadura Eskola, eta balio horiek irakasteko ekimenak sustatzea du xede. Hori da, adibidez, "Hazkunderako Energia" hezkuntza-programaren kasua. Programa hori Lehen Hezkuntzako ikasleei eta haien familiei zuzenduta dago, haurrak, haien familiak eta irakasleak dieta orekatu eta osasungarri baten garrantziari buruz kontzientziatzeko. Ekimen ludikoa da, baina pedagogia- eta nutrizio-oinarri zorrotzetan oinarritua, hain beharrezkoa den nutrizio-ohituren aldaketara bideratua.

Programa honen barruan, 2.800 lagunek baino gehiagok parte hartu dute "Imagine Food" lehiaketaren hirugarren edizioan, marrazkien bidez. Marrazkietan, errezetaren originaltasuna, estetika eta menu orekatu baten parte izateko egokitasuna nabarmentzen dira. Edizio honetan, esnekiren bat zeukaten platerak asmatzeko proposatu genien umeei, produktu osasungarriak izateaz gain, plater orekatu, gustagarri eta dibertigarriak sortzeko aukera ematen dutelako.

Hirugarren edizio hau Danonerekin eta bere "Aldaketa Elikatuz" ekimenaren lankidetzan egin dugu. Ekimen hau Danonek eta Ashoka Fundazioak sortu dute, Obesitatea Aztertze Sozietate Espainiarrarekin (SEEDO) eta Hezkuntza eta Lanbide Heziketa Ministerioarekin batera. Beraien helburua da, entitate publiko eta pribatu guztiek mugimendu honetara batzea. Projektu honek, elikadura oinarritik aldatuko duen iraultza bultzatu nahi du, ekintza zehatzen bidez eta belaunaldi gazteak ahaldunduz. Beraien kezka baitira egungo elikadura-iraultza bultzatzen ari direnak hain zuzen ere. Elikadura-eredu osasungarriago, iraunkorrago eta planetarekin errespetu handiago baten bidean.

Liburu honetan, lehiaketako epaimahaiak egindako errezeten hautaketa jasotzen da. Peio Gartzia sukaldariak prestatu ditu errezeta horiek benetako plater gisa.

Familian sukaldatzeko errezeta irudimentsu eta sinpatikoen liburua duzu emaitza.

ON EGIN!!



ALIMENTANDO EL CAMBIO





¡Kaixo!

Nire izena **Mikele Gamboa** da, eta Lehen Hezkuntzako lehen zikloko ikaslea naiz, Larramendi Ikastolan (Bizkaia).

Hona hemen nire errezeta:

Altxor Uhartea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- **Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- **Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- **Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Fruta zuritu eta moztu, platanoa enbor txikietan eta laranja eta kiwia ataletan.

Irla bat prestatu jogurt naturalarekin, galleta papurtu eta frutak palmondo forman kokatu.

Moldeko ogizko txalupak indioilar bularki xerra batzuekin jarri, jogurtarekin eta mugurdi marmeladarekin igurtzi.

Azkenik, kario batzuk dekoratu txitxirio humusarekin eta limoi xerra txiki batekin kutsu dibertigarria emateko eguzki baten antzera.

Konposizioa amaitutakoan, askari edo gosari orekatu eta osasungarria lortuko dugu.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 80 g kiwi
- 80 g laranja
- 80 g platan
- 30 g galleta
- 30 g zereal anitzeko moldeko ogi
- 125 g Danone jogurt natural
- 20 g indioilar bularki
- 5 g mugurdi marmelada
- 5 g txitxirio humus

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
103	1,95	0,60	10,06	0,18
6%	3%	3%	12%	4%

NUTRI-SCORE



Hontza jogurt hodei gainean



¡Kaisco!

Nire izena **Andrea**
da, eta Lehen Hezkuntzako bigarren
zikloko ikaslea naiz,
Madrilen.

Hona hemen nire errezeta:

Hontza jogurt hodei gainean

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea
nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta
osoan ulertzen laguntzen duten kolo-
re-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- **Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko
ahorakinaren
- **Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko
ahorakinaren
- **Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko
ahorakinaren



Prestatzeko modua

Arroza egosi, esnearekin, kanela-zotz batekin eta limoi azal zati batekin, 30 minutuz, harik eta arrozak esnea egoste-lurrinez xurgatu arte, azukrea gehitu azken unean, epeltzen edo hozten utzi eta arroz-esne bolatxoak egin.

Kiwi xerra batzuk, marrubi mokadu bat eta arbendol belarritxo batzuk prestatu, hego batzuk egin sagar xerra batzuekin.

Oinari bat prestatu mazedonia jogurtarekin, lur bat gosaritarako zereal pixka bat papurtuekin eta sobera dagoen frutarekin hontzen inguruan kokatuko dugun mazedonia bat egin.

Eguna indartsu hazten lagunduko digun gosari dibertigarria.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 100 g arroz
- 250 ml esne
- 20 g azukre
- kanela-zotz 1
- limoi 1
- 125 g Danone mazedoniazko Jogurt
- 40 g kiwi 1
- 40 g marrubi
- 20 g mugurdi
- 40 g gosaritarako zereal
- 40 g sagar 1
- 5 g arbendol gordin

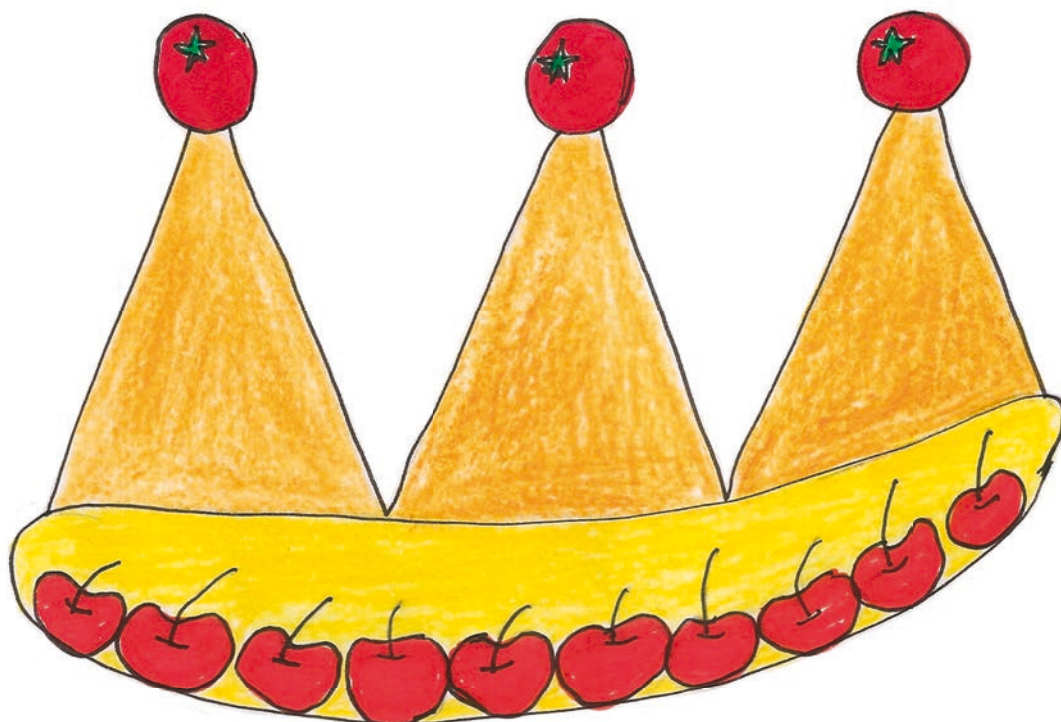
Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
262	4,75	2,21	20,30	0,26
15%	7%	11%	24%	6%

NUTRI-SCORE



* 5 eta 10 urte bitarteko ume batentzako Egun bakoitzerako Erreferentziazko Ahorakinarena (EEA).



¡Kaisco!

Nire izena **Raúl**
da, eta Lehen Hezkuntzako bigarren
zikloko ikaslea naiz. Apostolado Ikastetxea
(Kantabria).

Hona hemen nire errezeta:

Elikadura-koroa

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea
nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta
osoan ulertzen laguntzen duten kolo-
re-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- **Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko
ahorakinaren
- **Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko
ahorakinaren
- **Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko
ahorakinaren



Prestatzeko modua

Ogi xerrak moztu mokaduetan "aurreko koroa" forma emanez, txigortu koroaren puntak txigortzeko eta emaitzari bolumena emateko.

Frutak zatitu eta fruta-menditxoak prestatu limoizko jogurtezko oinarri batekin.

Askari osasungarria prestatzeko modu soila, fruta, ogi pixka bat txigortua eta fruta freskoa modu dibertigarrian konbinatuz.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 100 g azalik gabeko moldeko ogi zuri
- 100 g marrubi
- 100 g platano
- 100 g sagar
- 100 g kiwi
- 125 g Danone limoizko jogurt

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
168	2,51	0,95	16,88	0,40
9%	4%	5%	20%	10%



* 5 eta 10 urte bitarteko ume batentzako Egun bakoitzerako Erreferentziazko Ahorakinarena (EEA).



¡Kaisco!

Nire izena **Elena Lozano** da, eta Lehen Hezkuntzako lehen zikloko ikaslea naiz. Pineda Ikastetxea (Bartzelona).

Hona hemen nire errezeta:

Gosari indartsua

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Mangoak hustu, luzetara moztuta eta hezurra kenduz, karratu txikietan ebaki, gero barnealdea erabiltzeko.

Galleta zatikatu eta mango-erdien sakonean kokatu, mango zati txikiekin, hazirik gabeko mahats ale erditik zatikatuekin eta marrubiekin nahastutako marrubizko jogurtarekin bete.

Txitxi-burruntzi bat kokatu paperezko orri batekin askari hau txalupa bat balitz bezala aurkezteko, barruan pirata bat ere eduki dezakeena.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 100 g hazirik gabeko mahats
- 100 g marrubi
- 250 g galleta
- 250 g marrubizko jogurt
- 2 mango

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
164	4,01	1,90	18,91	0,26
9%	6%	10%	22%	6%



* 5 eta 10 urte bitarteko ume batentzako Egun bakoitzerako Erreferentziazko Ahorakinarena (EEA).



¡Kaisxo!

Nire izena **Julia Uria**
da, eta Lehen Hezkuntzako bigarren
zikloko ikaslea naiz,
Bizkaian.

Hona hemen nire errezeta:

Gosari naturala by Julia

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea
nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta
osoan ulertzen laguntzen duten kolo-
re-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko
ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko
ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko
ahorakinaren



Prestatzeko modua

Moldeko ogiaren xerrak txigortu eta ebaki oliontzi forma emanez, botekoa, eta oliba-olioa igurtzi, indioilar bularki xerra batez estalita.

Erditik moztutako tomate txiki batzuekin, letxuga hosto batzuekin eta fruitu lehor zatikatu batzuekin lagundu, jogurt naturaleko bol batekin batera, eta, errematerako, mahaspasa batzuk gosaritarako zerealen eskutada txiki batekin.

Juliak dioen moduan, gosari natural eta indartsua goizean txapeldun baten errendimendua izateko.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 100 g moldeko ogi zuri
- 80 g cherry tomate txiki
- 50 g letxuga
- 80 g indioilar bularki
- 40 g gosaritarako zereal
- 10 g mahaspasa
- 200 g Danone jogurt natural
- 80 g kiwi
- 10 g mugurdi
- 10 dl oliba-olio birjina estra

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
195	5,49	1,67	7,87	0,59
11%	8%	8%	9%	15%

NUTRI-SCORE





¡Kaixo!

Nire izena **Haizea** da, eta Lehen Hezkuntzako lehen zikloko Bizkaiko ikaslea naiz.

Hona hemen nire errezeta:

Gosari osasungarria

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Arrabola batekin hazi-ogia luzatu pare bat xerra batuz eta haien gainean karratu txikiak eginez marrubizko marmeladarekin mahai-zapi baten itxura emanez.

Ogi eta marmeladazko mahai-zapiaren gainean udare erdia jarri boiefektua lortzeko, haren gainean jogurt natural azukretuzko koilarakada batzuk eta fruta fresko zatikatuen zatiak jarri.

Simulazioa amaitzeko, koilaratxokada bat olo jarri malutetan, gosari osasungarri baten amarru hau amaitutzat eman, erraza bezain sortzailea.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 150 g hazi-ogi
- 200 g udare
- 40 g olo malutetan
- 200 g Danone jogurt azukretua
- 10 g marrubizko marmelada
- 20 g mugurdi
- 80 g mertxika

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
211	3,66	1,31	13,68	0,50
12%	5%	7%	16%	13%





¡Kaisco!

Nire izena **Neus Martí**
da, eta Lehen Hezkuntzako lehen
zikloko ikaslea naiz,
Lleidan.

Hona hemen nire errezeta:

Face Crepes

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea
nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta
osoan ulertzen laguntzen duten kolo-
re-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- **Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko
ahorakinaren
- **Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko
ahorakinaren
- **Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko
ahorakinaren



Prestatzeko modua

Jogurt saltsa egin, edalontzi txiki bat jogurt koilarakada pare bat maionesa arinekin, koilarakadatxo bat oliba-olio birjina estra eta gatz pittin batekin nahastuta.

Saltsa honekin kontserbako hegaluze papurtuaren jariora ligatu.

Tostadei forma zirkularra eman, hegaluze ligatua txigortu eta bete jogurt saltsarekin.

Barruan sandwich baten osagai tipikoak sartu beharrean, hala nola letxuga, tomateak, arrautza..., kanpora atera eta sandwicharen goiko geruzan aurpegitxo sinpatiko bat eratuz aurkeztu arrautzak eta oliba xerratxo batzuk erabiliz begi moduan, tomate xerra batzuk masail moduan, irribarre bat, guk kasu honetan txatka zatitxo batekin egina eta, azkenik, letxuga xerlo nahasi bat.

Askari dibertigarri eta osasungarria gure txikien irudimena piztuko duena.

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
216	8,31	1,85	3,60	0,76
12%	12%	9%	4%	19%

Osagaiak

Errazioak: 4

- 150 g ogi xerra
- 100 g hegaluze kontserban berezko eran
- 20 g maionesa arin
- 150 g Danone jogurt arrunta
- 5 ml oliba olio
- 4 ud galeper arrautza
- 100 g cherry tomate
- 100 g letxuga garbi





¡Kaisco!

Nire izena **Santiago Rodriguez** da, eta Madrilen Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloa ari naiz ikasten.

Hona hemen nire errezeta:

Fruta festa

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Labean 180° C-etan sartu 8 minutuz pizza hoztuko orea, oliba-olio birjina estrazko igurtzi arin batekin.

Pizza orea labetik atera eta hozten utzi, fruta freskoak zuritu eta zatikatzen ditugun bitartean.

Gazta krema jogurt naturalarekin nahastu (zaporetakoak ere erabil ditzakegu) eta krema horrekin pizza laberatu eta epelduaren oinarria igurtzi.

Amaitzeko, fruta zatitxoak gainetik jarri, aperitibo goxoa eguarterako edo ezusteko askari osasungarri moduan.

Osagaiak

Errazioak: 4

Pizza hoztuko oinarri bat

120 g gazta krema arin

100 g Danone jogurt natural

40 g marrubi

40 g kiwi

40 g mertxika

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
172	8,09	3,73	5,28	1,30
10%	12%	19%	6%	33%

NUTRI-SCORE





¡Kaixo!

Nire izena **Mikel Lasa** da, eta Lehen Hezkuntzako bigarren zikloko ikaslea naiz, Gipuzkoan.

Hona hemen nire errezeta:

Fruitu izoztua

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- **Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- **Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- **Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Esne-gaina erdi-harroto azukrearekin, eta jogurt naturalarekin nahastu krema homogeenoa bat osatu arte. Izozkailuan sartu estalkia duen ontzi baten 24 orduz.

Lehen 6 orduetan, gutxi gorabehera ordu oro eman irabialdi bat izozkia krematsu gera dadin eta kristaldu ez dadin; 6 orduren buruan ia ezinezkoa izango da mugitzea eta, horregatik, izoztea estalita amaituko du beti.

Izozia izoztua daukagunean, bola batzuk atera eta haien gainean aurpegitxo sinpatiko bat marraztu fruitu lehorrekin eta frutarekin.

Anana xerra baten gainean kokatu. Marrubiak xerra txikietan moztu tximeleta-begizta koloretsu bat osatuz eta, izozkia errematzeko, kukurutxo txanotxo moduan duela zerbitzatu...

Uste dut pailazotxo sinpatiko bat geratu zaigula frutaz hornitutako jogurt freskagarri honetarako.

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
136	8,99	5,41	9,92	0,14
8%	13%	27%	12%	3%

Osagaiak

Errazioak: 4

- 200 g Danone jogurt natural edo zaporetako
- 75 g esne-gain likido %35 gantza
- 10 g azukre
- 4 ud izozki kukurutxo
- 5 g fruitu lehor
- 80 g anana natural
- 80 g marrubi

NUTRI-SCORE





¡Kaisco!

Nire izena **Jon Quintela** da, eta Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloko ikaslea naiz, Bizkaian.

Hona hemen nire errezeta:

Getxo FC

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Ogi tostada bat prestatu futbol zelaiko ate moduan eta haren gainean atezain bat oliba beltzekin, urdaiazpiko egosi pixka batekin eta jogurtezko baloi batekin. Zerbitzatzean, oliba-olio birjina estra zorrotadaxo batekin lagundu.

Jogurta masusta marmeladarekin nahastu Getxo FC futbol taldearen jantzien kolorea osatzeko, moldeko ogi luzatu eta txigortua ebaki futbol jokalaria baten formarekin, krema morez igurtzi eta futbol jokalaria osatu, burua urdaiazpiko egosiz eta ilea fruitu lehor birrinduz eginda.

Zelaiko belarraren ukitua kiwi eta jogurt irabiatu nahasketa batekin lortu kolore eta testura berde horretara iritsi arte.

GOLa sartu baldin badugu, etxeko tomate saltsa pixka batekin osatuko dugu, hala gosari betea eta oso kirolzalea eginez.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 150 g zereal anitzeko moldeko ogi
- 200 g Danone jogurt natural
- 10 g masusta marmelada
- 10 g hezurrik gabeko oliba beltz
- 80 g kiwi
- 40 g urdaiazpiko egosi
- 10 g etxeko tomate saltsa
- 5 ml oliba-olio birjina estra
- 10 g fruitu lehor birrindu

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
186	6,35	1,84	7,02	0,92
10%	9%	9%	8%	23%





¡Kaixo!

Nire izena **Marc Ramos** da, eta Lehen Hezkuntzako lehen zikloa ikasten ari naiz, Balear Uharteetan.

Hona hemen nire errezeta:

Dipeatzeko ekilorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Baratxuria birrindu mendafinarekin, oliba-olioa, karratu txikietan zatikatutako luzokerrarekin nahastu eta greziar jogurtarekin nahastu, gatza neurrian bota eta bol batean gorde izozkailuan.

Azenarioaren eta luzokerraren bastoiak zuritu eta zatikatu, lore forman ezarri Tzatziki saltsaren bola erdian dela, eta enborrak letxuga hosto batzuekin eta tomate txiki batzuekin egin ernamuin moduan.

Ahamen osasungarria ahosabai bidaiarientzat eta zapore berri eta desberdinekin esperimentatu nahi dutenentzat.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 150 g azenario
- 150 g luzoker
- 150 g tomate txiki
- 100 g letxuga

TZATZIKI SALTSA

- 100 g Danone greziar jogurta
- 3 g baratxuri
- 10 g luzoker
- 5 ml oliba-olio birjina estra
- 4 g gatz
- Mendafin hosto batzuk

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
80	4,18	1,92	6,11	1,11
4%	6%	10%	7%	28%

NUTRI-SCORE





¡Kaisco!

Nire izena **Martina Ortiz de Zarate** da, eta Lehen Hezkuntzako bigarren zikloko ikaslea naiz. Urkide Ikastetxea (Araba).

Hona hemen nire errezeta:

Gosaria eta Txito

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Jogurta gazta krematsu pixka batekin nahastu itsaskorra gera dadin eta gatz ukitu bat, krema horrekin arroz opiltxoak igurtzi.

Jogurtez hornitutako opiltxoen gainean frutak ezarri grazia handiko bi txori txikiri forma emanez, marrubi xerrekin egindako hegoak dituztenak.

Askari askotarikoa, jan aurretik bati baino gehiago irribarre egina-raziko diona.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 100 g arroz opiltxo
- 200 g Danone jogurt natural
- 60 g gazta krema
- 80 g platano
- 80 g kiwi
- 80 g marrubi
- 20 g mugurdi
- 10 g ahabi

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
153	3,42	1,80	9,72	0,41
8%	5%	9%	11%	10%



* 5 eta 10 urte bitarteko ume batentzako Egun bakoitzerako Erreferentziazko Ahorakinarena (EEA).



¡Kaixo!

Nire izena **Sara Pérez** da, eta Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloko ikaslea naiz. Ntra. Sra. de La Merced Ikastetxea (Bizkaia).

Hona hemen nire errezeta:

Hamster jatuna

Krepeak Prestatzeko modua

Gurina urtu eta esnearekin batu.

Krepeen gainerako osagaiak nahastu irabiagailua erabiliz, pinportarik ez geratzea zainduz, eta ore a pasatu 15 bat minutuz.

Zartagin itsasgaitza sutan jarri eta gurin zati txiki batekin koipeztatu.

Krepeen ore pixka bat isuri eta zartagina mugitu ore a zartagin osoan zehar barreiatzeko.

Mamitzen utzi eta kontuz eman buelta apurtu ez dadin.

Beste aldetik egina egon arte itxaron eta plater bero batean erre-erbatu.

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolo-re-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziako ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziako ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziako ahorakinaren



Betegarria

Kreparen gainean hamster baten aurpegitxoia muntatu jogurtarekin eta mahaspasa batzuekin begi handiak ezarrita, indioilar bularkiz egindako masail guriak, marrubizko sudurtxoa, eta anana xerra txiki bat janarazi.

Konposizioaren gainerakoa osatzeko, anana gehiago eta kiwi xerra batzuk prestatu, intxaur batzuekin eta pipita batzuekin osatuta, fruitu lehorrak gure elikadura osasungarriari.

Ez didazue esango ez dela polita gure hamsterra, pena emango dizu jateak, ziur.

Osagaiak

Errazioak: 4

Krepetarako: 250 ml Litro erdi esne

100 g irin
2 ud arrautza
10 g gurin

Betegarria: 125 g Danonen jogurt natural

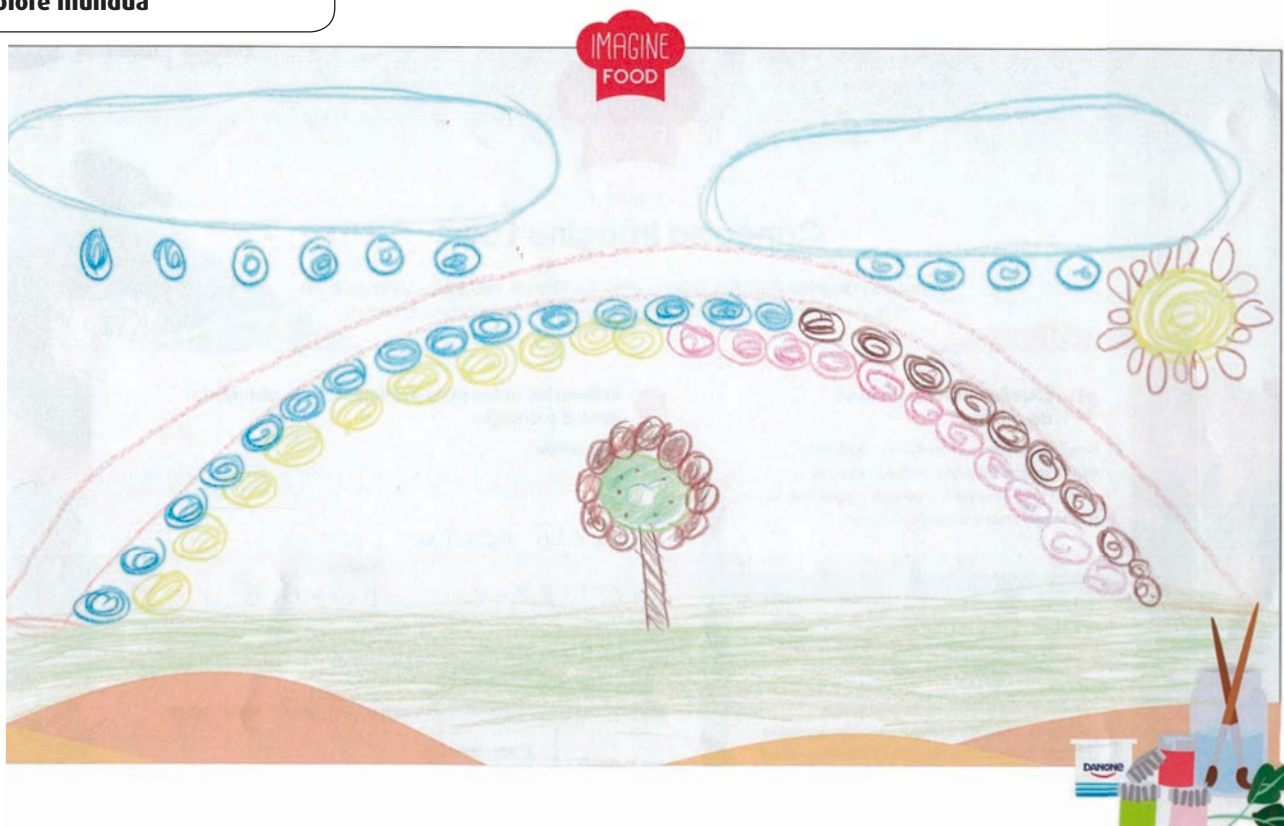
80 g kiwi
80 g marrubi
80 g anana natural
60 g indioilar bularki
30 g intxaur
Zereal makilatxoak

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
273	10,35	2,90	10,60	0,26
15%	15%	14%	12%	7%

NUTRI-SCORE





¡Kaisxo!

Nire izena **Ane Calleja** da, eta Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloa ikasten ari naiz, Bizkaian

Hona hemen nire errezeta:

Kolore mundua

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Frutak zuritu, garbitu eta zatikatu, eta baita tomate fresko pixka bat ere mokadua baino zati txikiagoetan moztuta, ostadar baten forman ezarrita frutaren eta tomateen koloreak txandakatu.

Zoruan fruitu lehor zuritu eta pixka bat birrinduen oinarri bat egin, urdaiazpiko egosiz egindako zurtoina duen lorea, intxaur zurituzko petaloak eta, amaitzeko, jogurt naturalezko hodei batzuk, gozatu ditzakegunak edo ez, norberaren gustuaren arabera.

Ostadarra atera dadin eguzki bat behar dugu; anana xerra batekin eta ekilore pipita zuritu batzuekin prestatutako ur tantekin egingo dugu.

Fruta freskoa, fruitu lehorrak eta jogurta, askari bete baterako konbinazio ideala.

Osagaiak

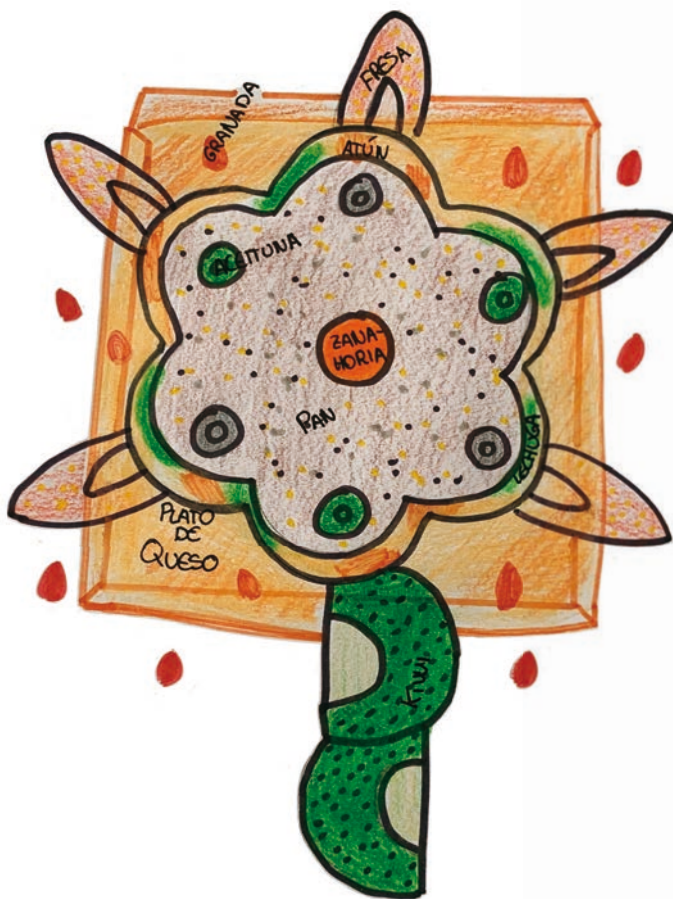
Errazioak: 4

- 80 g tomate heldu
- 80 g marrubi
- 80 g platano
- 80 g mugurdi
- 30 g intxaur zuritu
- 50 g anana natural xerratan
- 30 g pistatxo zuritu
- 40 g urdaiazpiko egosi
- 10 g pipita zuritu
- 125 g Danone jogurt natural

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
177	11,55	1,71	10,04	0,07
10%	17%	9%	12%	2%





¡Kaisco!

Nire izena **Lidia Sáenz Ramirez** da, eta Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloko ikaslea naiz. Los Boscos Salesiar Ikastetxea (Errioxa)

Hona hemen nire errezeta:

Lore osasungarria

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Lehenik, betegarria prestatu irabiagailuaren edalontzi batean zatikatuz indioilar bularki hotz-egosia, kontserbatik isuritako hegaluzea, koilarakada batzuk jogurt natural, oliba-olio zorrotada txiki bat eta koilarakada bat maionesa. Irabiagailuarekin nahastu pate antzeko testura lortu arte.

Ogi xerrak txigortu, goiko geruza lore forma daukan ore-mozteko batekin hustu.

Patea tostada osoan zehar zabaldu, lorearen hustuketa daukanarekin estali, kapar batzuekin eta tomate zatitxo batzuekin dekoratu.

Zurtaina luzoker xerra batzuekin eratu eta hustuketen emaitza diren zatiekin lore-motiboak dekoratu.

Udaberri kutsua duen askaria, urtaro guztietarako egokia.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 100 g moldeko ogi
- 50 g tomate txiki
- 50 g luzoker
- 10 g kapar

BETEGARRIARENTZAT

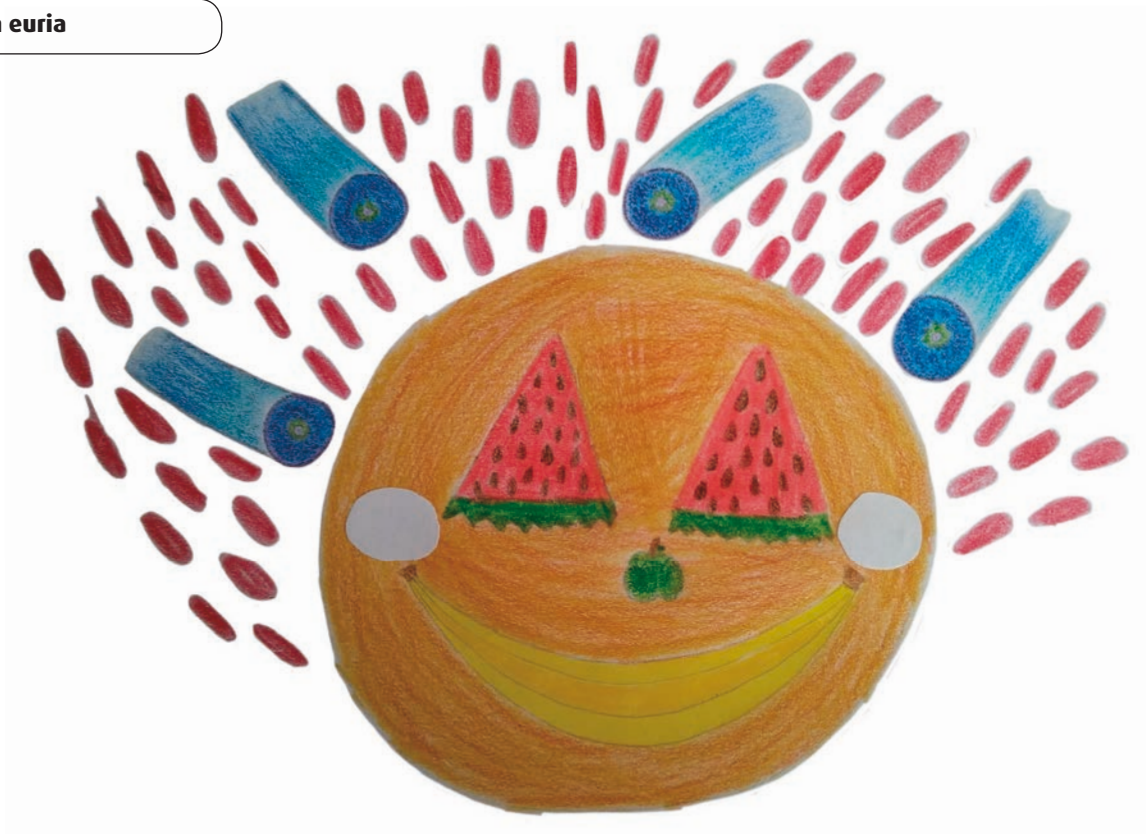
- 120 g indioilar bularki hotz-egosi
- 60 g kontserbako hegaluze
- 100 g Danone jogurt natural
- 5 ml oliba-olio
- 10 g etxeko maionesa arin

Errazio batek honako hauek dauka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
184	7,78	1,56	2,16	0,63
10%	11%	8%	3%	16%

NUTRI-SCORE





¡Kaisco!

Nire izena **Marina** da, eta Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloa ikasten ari naiz, Asturiasen.

Hona hemen nire errezeta:

Meteoritoen euria

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Fruta guztiak garbitu, mozketa biribil handiak egin ore-mozteko batekin moldeko ogiari, sagarrari eta udareari.

Izozki-koilara batekin mango, sagar eta udare zati txikiagoak lortu.

Kolore iluneko mahai-zapi baten gainean ezarri, gure kosmos txikia eratu eta irudimenaren laguntzaz eta gainerako osagaiekin meteoritoak eta planetak prestatu.

Askaldu edo gosaldu bitartean Irudimena hegan uzteko fruta eta jogurt entsalada osasungarria.

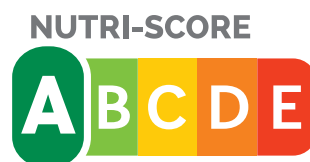
Osagaiak

Errazioak: 4

- 80 g sagar
- 80 g udare
- 80 g mango
- 40 g mugurdi
- 100 g moldeko ogi
- 125 g Danone jogurt
- 10 g fruitu lehor

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
143	3,39	1,03	9,61	0,43
8%	5%	5%	11%	11%





¡Kaisco!

Nire izena **Angela Calderón** da, eta Lehen Hezkuntzako bigarren zikloa ikasten ari naiz, Palentzian.

Hona hemen nire errezeta:

Mazedonia hegalaria

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolo-re-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Frutak garbitu eta zati txikietan zatikatu, koloreen arabera taldekatu kometa bat osatuz, eta haren isatsa ahabi lehor eta mugurdi batzuekin egin.

Jogurteko hodei batzuekin eta lur pixka batekin dekoratu, oinarri moduan gosaritarako zereal batzuk ezarrita.

Irudimenari hegan egiten utziz modu osasungarrian gosaltzen dugun bitartean.

Osagaiak

Errazioak: 4

200 g Danone jogurt

80 g kiwi

80 g platan

80 g marrubi

30 g ahabi lehor

40 g mugurdi

40 g gosaritarako zereal

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
112	2,05	1,02	12,60	0,21
6%	3%	5%	15%	5%





¡Kaixo!

Nire izena **Ieltxu Fernandez** da, eta Lehen Hezkuntzako lehen zikloko ikaslea naiz. Turtziozko Eskola (Bizkaia).

Hona hemen nire errezeta:

Makarroiak eta jogurta

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziako ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziako ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziako ahorakinaren



Prestatzeko modua

Makarroiak gaztarekin egin, simulazioa egiteko platano zati batzuk zulatuz, gazta atalak balira bezala, txitxi-burruntzi batekin.

Fruta mokadu neurriko zati txikietan prestatu eta barkilloekin izozki batzuen marrazkien simulazioa egin.

Marrubizko crema bat egin, marrubiak zatikatuz eta jogurtarekin nahastuta.

Elementu hauekin konposizio koloretsua muntatu "osasungarritasun gutxiko menua" simulatuz baina elikagai osasungarri eta freskoekin.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 150 g platano
- 80 g mahats
- 80 g sagar
- 80 g marrubi
- 200 g jogurt
- Barkilloak apaintzeko

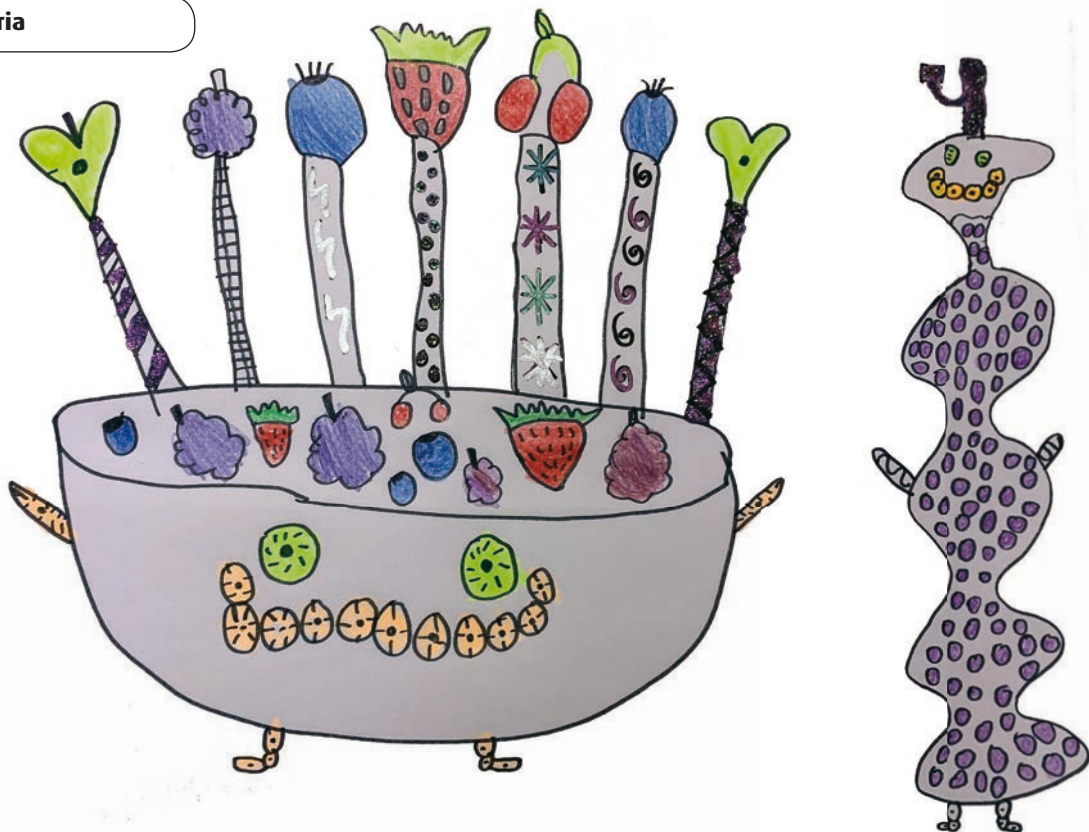
Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
128	3,09	2,21	17,81	0,14
7%	4%	11%	21%	3%



* 5 eta 10 urte bitarteko ume batentzako Egun bakoitzerako Erreferentziako Ahorakinarena (EEA).

Super vit askaria



¡Kaisxo!

Nire izena **Hugo** da, eta Lehen Hezkuntzako lehen zikloa ari naiz ikasten, Kantabrian.

Hona hemen nire errezeta:

Super vit askaria

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolo-re-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziako ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziako ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziako ahorakinaren



Prestatzeko modua

Mazedonia bat prestatu zuritu, garbitu eta zatikatutako fruta guztia-ekin, eta jogurtarekin nahastu.

Bol handi batean isuri eta txitxi-burruntziak ezarri fruta zati txikiekin dekorazio moduan, baina horiek erabiliz jogurtean bustitzeko eta benetako lagungarri moduan.

Super vit askari honi fruitu lehor batzuekin lagundu diezaiokegu betegoa izan dadin, eta gure bizitza fit-erako baliagarri izateko.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 100 g sagar
- 100 g platano
- 100 g marrubi
- 100 g kiwi
- 100 g udare
- 200 g Danone jogurt
- 5 g mugurdi
- 10 g fruitu lehor

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
117	3,03	1,07	16,47	0,13
7%	4%	5%	19%	3%



* 5 eta 10 urte bitarteko ume batentzako Egun bakoitzerako Erreferentziazko Ahorakinarena (EEA).



¡Kaisco!

Nire izena **María López Bada** da, eta Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloa ikasten dut. Pineda Ikastetxea (Bartzelona).

Hona hemen nire errezeta:

Minnie osasungarria

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- **Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- **Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- **Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Sagar bat zatituko dugu, triangelua osatuz, puntutxodun soineko gorri baten antzera.

Oina beste sagar zatitxo bat da, eta gosaltzeko zerealak, kiwia eta mugurdi zatitxoak erabiliko ditugu soinekoaren dindirria egiteko.

Aurpegia jogurtarekin marrazten saiatuko gara, eta gainerakoa mugurdi-marmeladarekin.

Gure marrazkiari ezin zaio falta erdibitutako mugurdi batekin eta jogurt puntutxo batzuekin egingo dugun begizta.

Pena ere ematen du jateak, ez al da hala...?

Osagaiak

Errazioak: 4

- 150 g sagar
- 80 g kiwi
- 20 g mugurdi deshidratatu
- 125 g jogurt
- 30 g mugurdi-marmelada
- 30 g gosaritarako zereal
- 5 g mugurdi

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
91	1,24	0,65	12,71	0,15
5%	2%	3%	15%	4%





¡Kaisxo!

Nire izena **Eneko Santandré** da, eta Lehen Hezkuntzako bigarren zikloa ikasten dut. Gayarre Ikastetxea (Bartzelona).

Hona hemen nire errezeta:

Janari mundua

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Txitxirio humusa eta guakamolea hondo txikiko ontzi biribil batean zabaldu kontinenteen eta ozeanoen antzeko formak emanez, nahastu gabe.

Aurpegi baten forma eman galeper arrautza xerra batzuekin eta olibekin, tomatezko irribarre bat eta fruitu lehor gutxi batzuk bolu-mena emateko.

Azenariozko, piper gorrizko eta zereal anitzeko ogizko bastoiekin laguntzen diogu dipeatzeko.

Elikadura osasungarri eta arduratsu baten bidez zaindu dezakegun leku liluragarria da mundua, on egin.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 100 g guakamole
- 100 g txitxirio humus
- 4 ud galeper arrautza
- 2 ud oliba beltz hezurrik gabeko
- 80 g azenario
- 80 g piper gorri
- 50 g letxuga
- 50 g zereal anitzeko ogi
- 5 g fruitu lehor

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
239	16,81	2,07	6,75	0,49
13%	24%	10%	8%	12%





¡Kaisco!

Nire izena **David Rodríguez Gregores** da, eta Lehen Hezkuntzako bigarren zikloko ikaslea naiz. Marquesa do Pazo da Mercé HLHI (Pontevedra).

Hona hemen nire errezeta:

Fruta eta jogurtezko palmondoak

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Fruta zuritu eta prestatu palmondo forma emanez, platano xerrekin zurtoinei eta hostoei kiwiarekin, palmerak zerealez eta mahaspasaz egindako hondartza baten gainean ezarrita.

Horizontean arrats idilikoa, laranja sartaldeko eguzki moduan dela, jogurt naturalezko itsaso baten eta marrubizko jogurtez eratutako zeru arrosa baten artean.

Paradisuko leku bat, argazkikoa, gure irudimenari hegan egiten uzteko igande batean lasaitasun osoz gosaltzen dugun bitartean, mindfulness gastronomiko eta osasungarria.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 200 g platano
- 80 g kiwi
- 125 g Danone jogurt natural
- 40 g Danone marrubizko jogurt
- 80 g laranja
- 80 g gosaritarako zereal eta olo
- 5 g mahaspasa

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
148	1,90	0,99	19,43	0,22
8%	3%	5%	23%	6%



* 5 eta 10 urte bitarteko ume batentzako Egun bakoitzerako Erreferentziako Ahorakinarena (EEA).



¡Kaisco!

Nire izena **Ana Piñón Sanesteban** da, eta Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloko ikaslea naiz. Sagrado Corazón MM. Mercedarias Ferrol Ikastetxea (Coruña).
Hona hemen nire errezeta:

Oilasko eroa

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Ogi txikiaren oinarria ireki eta zulo bat egin haren barruan, eta zuloan maionesaz, oliba-olioz, sagar ondo birrinduz eta jogurt naturalez egindako saltsa sartu.

Ondoren, zilindro formako indioilar xerra bat sartu eta oilasko baten izterra balitz bezala eratu dugu hanka itxuratzeko marrubi zati bat erabilia.

Ukitu dibertigarria eman tomate txikiekin eta letxugarekin pertsonaia zoro samarra eratzuz, halakoa baita oilasko ero hau.

Dibertsioa eta osasuna batuta askariaren uanean, irribarre egiteko lagungarri, segurtasun osoz, hala ogitarteko hau prestatzen dugunean nola dastatzean.

Osagaiak

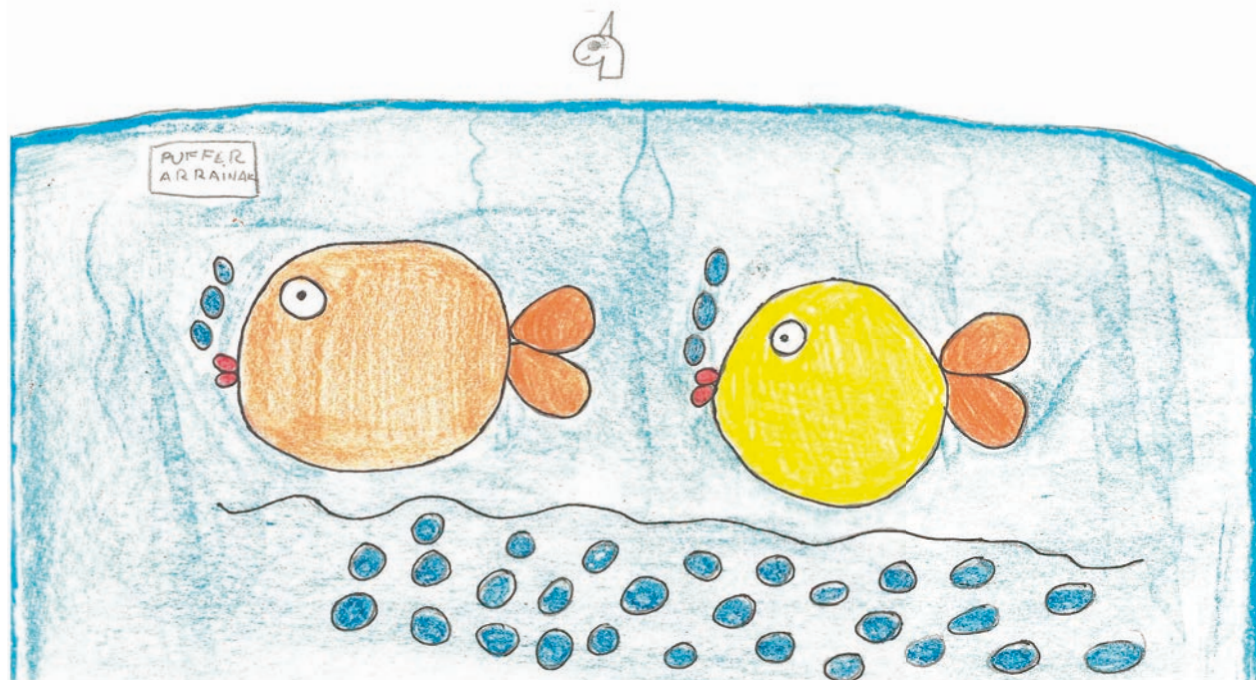
Errazioak: 4

- 4 ud esne-opil txiki
- 60 g indioilar bularki hotz-egosi
- 50 g cherry tomate txiki
- 80 g sagar
- 50 g letxuga
- 125 g Danone jogurt natural
- 30 g etxeko maionesa arin
- 5 ml oliba-olio birjina estra

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
132	5,60	0,87	6,56	0,42
7%	8%	4%	8%	10%





¡Kaisxo!

Nire izena **Helene Lertxundi** da, eta Lehen Hezkuntzako lehen zikloa ari naiz ikasten. San Luis La Salle (Gipuzkoa).

Hona hemen nire errezeta:

Puffer arrainak

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Antxoa krema bat prestatu, oliotan eta gatzetan egondako antxoak nahastuz eta birrinduz gazte kremarekin eta greziar jogurtarekin, pate oso fin eta krematsua geratu behar du, esne-testura nagusituta.

Ogi-opil txikiak egin zereal anitzeko ogiarekin, txigortu eta antxoa kremarekin igurtzi, eta frutekin dekoratu arrainen hegalak eta isatsak irudikatuz.

Frutazko arrain txikiekin lagundu mugurdiarekin eta ahabi xerratxoekin egindako aire burbuila txiki batzuekin.

Hazi birrinduzko oinarri batek, fruta zati txikiekin, itsas hondoaren itxura emango digu.

Antxoa kremaren gazitasuna fruta freskoaren gozotasunarekin eta freskurarekin konbinatzearen emaitza arrain txiki oso zapoetsuak izango dira, itsas hondorako bidaia hau behin baino gehiagotan errepikaraziko digutenak.

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
187	9,15	3,28	6,62	1,11
10%	13%	16%	8%	28%

Osagaiak

Errazioak: 4

100 g zereal anitzeko ogi

50 g laranja

50 g kiwi

50 g mugurdi

40 g ahabi

30 g hazi birrindu

KREMARAKO

10 g antxoa oliotan

100 g gazta krema

100 g Danone greziar jogurt

NUTRI-SCORE





¡Kaisco!

Nire izena **Natalia Castedo Plana** da, eta Lehen Hezkuntzako bigarren zikloko ikaslea naiz. Sagrado Corazón MM.

Mercedarias Ferrol Ikastetxea
(Coruña).

Hona hemen nire errezeta:

Rica - Chan andereñoa

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- **Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- **Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- **Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Ontzi baten barnealdea igurtzi baratzuri buruarekin eta guakamolea hartan prestatu. Horretarako, ahuakateak zatikatu eta mamia ontzian hustu. Tipula zati bat eta martorri hosto batzuk zuritu eta birrindu, krema bat osatu arte, ahuakatearekin nahastu ontzian eta zapaldu ahi baten antzera geratu arte. Jogurt naturala eta oliba-olio koilarakada bat gehitu, dena oso ondo nahastuta.

Multzo osoa prestatzen dugu berriro, nahastuz, krema oso fina geratu arte eta hozkailuan gorde erabiliko den unera arte.

Gari-opil txikiak xaflan pasatu, buelta eta buelta emanez, epeltzeko, igurtzi guakamolea opiltxoaren oinarrian, luzokerrezko eta oliba beltzeko begiekin dekoratu, frutak iduneko dibertigarri moduan eta begizta altu batzuk fruitu lehor birrinduekin txirikordatutako mototsetarako.

Eguzkia beti gailentzen da Rica – Chan andreñoaren etxean, horregatik ananak distira egiten du gure askariaren gailurrean.

Errazio batak honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
147	6,66	1,05	6,32	0,08
8%	10%	5%	7%	2%

Osagaiak

Errazioak: 4

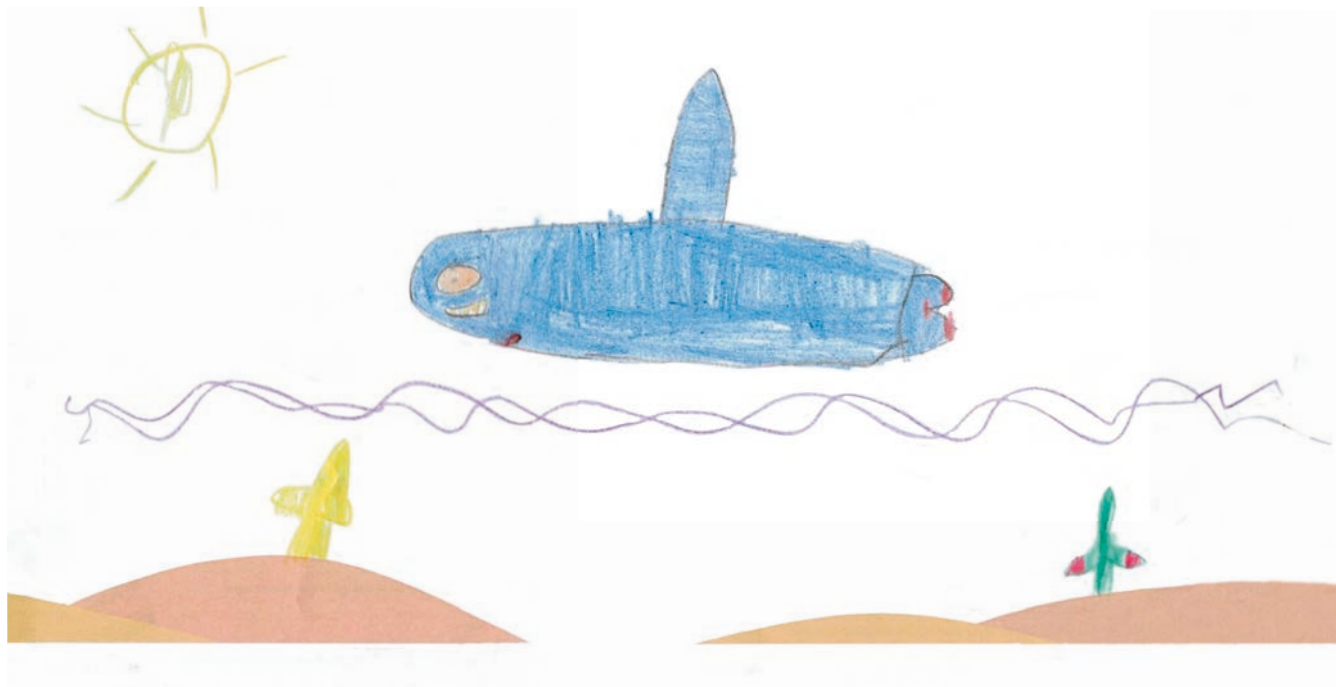
- 4 ud gari-opiltxo takoetarako
- 30 g anana
- 10 g fruitu lehor birrindu
- 80 g marrubi
- 30 g platano

ETXEKO GUAKAMOLEA JOGURTAREKIN

- 100 g pipitarik gabeko ahuakate zuritu
- Martorri hosto batzuk
- 50 g Danone jogurt natural
- 30 g tipuleta zuria
- Baratzuri buru 1
- 5 ml limoi-ur
- 5 ml oliba-olioa

NUTRI-SCORE





¡Kaisco!

Nire izena **Martina** da, eta Lehen Hezkuntzako lehen zikloa ari naiz ikasten, Bizkaian.

Hona hemen nire errezeta:

Marrazoa

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- **Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- **Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- **Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Krepeak egiteko, irina, gatza eta arrautzak nahastu. Ondo irabiatu eta gurin urtua, esnea eta ura gehitu, eta pausatzen utzi ordubetez. Zartagin bero batean olio pixka bat bota eta, ondoren, zorrotada bat bota oreari (hondoa estaltzeko adina). Kolorea hartzen duenean, buelta eman espatula baten laguntzaz.

Krepe hauek platano erdi batekin, tomate zati batzuekin eta oliba-olio birjina estraz hornitutako jogurt pixka batez bete, eta biribilkatu zilindro bat eratuz, platano mutur batekin bizkar-hegatsa prestatu, marrazo baten itxura emanez.

Gainerako osagaiekin itsas hondoa eratu, arrain izukaitza itsas giro batean integratuz.

Zapore gozoak eta gaziak konbinatuko ditugu, barazkiak ontzeko ozpinaren azidotasan ukitu bat gehituta, plater hau abagune berezi bihurtuz marrazo bati aurre egiteko bezain ausart diren ahosabaiantzat.

Osagaiak

Errazioak: 4

KREPEEN MAHAIRAKO

1 ud arrautza
 120 g irin
 80 ml ur
 50 ml esne
 4 g gurin
 2 g gatz

BETEGARRIA

80 g platano
 100 g Danone marrubizko jogurt
 10 g hazi eta fruitu lehor birrindu
 50 g tomate fresko
 5 ml oliba-olio
 30 g ozpinez ondutako barazki (leka, luzoker eta azenarioa)

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
225	6,59	2,10	8,72	0,61
13%	9%	10%	10%	15%

NUTRI-SCORE





¡Kaisco!

Nire izena

Diego López Parceró

da, eta Lehen Hezkuntzako lehen zikloa ikasten dut.

Tirango HLHI eleanitza.

Pontevedra.

Hona hemen nire errezeta:

Platano-opiltxoak laranja zukuakin

Prestatzeko modua

Errezeta hau prestatzeko bihotz formako moldeak dituen gofre-makina bat beharko dugu.

Irabiagailuaren ontzian olo integral birrindua, platano zatikatua, arrautza eta laranja-zukua prestatu.

Irabiagailua indar betean jarri ore fin eta krematsua lortu arte, gofreak egiten hasi baino bost minutu lehenago pausatzen utziko duguna.

Gofre-makina oliba-olio pixka batez igurtzi eta entxufatu berotzen has dadin.

Gofre-makina berotutakoan, ore zuloetan isuri eta itxaron gofreak urre-kolore arinez egin arte edo, bestela, aparatuak eginda daudela adierazi arte.

Gofre-makina kendu, itxaron gofreak epeldu arte eta fruta batzuekin dekoratu aurpegitxo zoriontsuen itxura emanez.

Gofreen ondoan greziar jogurt krematsuz egindako bihotz batzuk ere aurkeztuko ditugu, eta kolorea emango dugu mugurdi liofilizatuen hauts batekin, maitasunez eta ilusioz neurri berean gainezka era honetako gosari baterako eta eguna irribarre batez hasteko.

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Osagaiak

Errazioak: 4

- 120 g Danone greziar jogurt
- 80 g platano
- 40 g marrubi
- 10 g ahabi
- 20 g mugurdi liofilizatu

- GOFREEN ORERAKO
- 80 g olo integral birrindu maluta
- 100 g platano ondu
- 2 ud arrautza
- 20 ml laranja-zuku

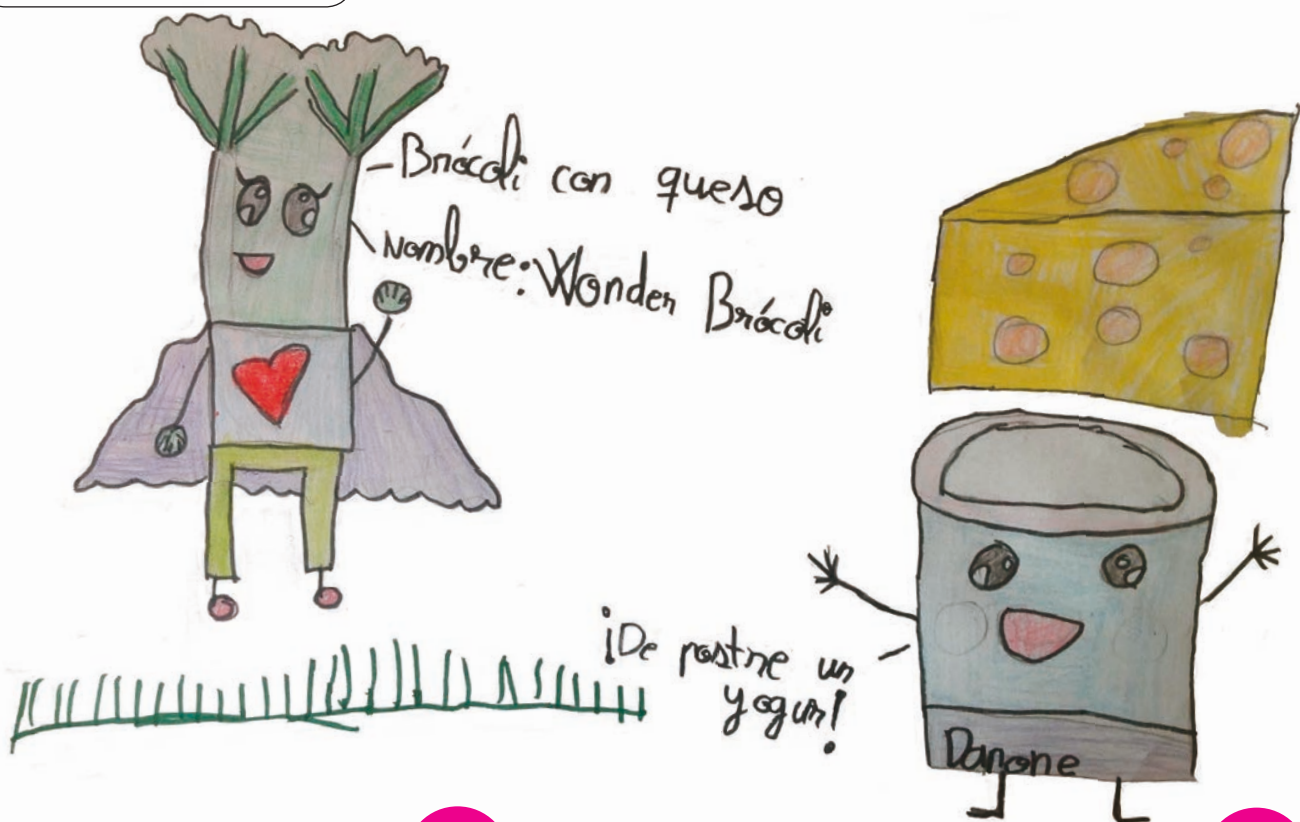
Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
184	5,57	1,73	10,70	0,16
10%	8%	9%	13%	4%



* 5 eta 10 urte bitarteko ume batentzako Egun bakoitzerako Erreferentziazko Ahorakinarena (EEA).

Wonder brokoli



¡Kaisco!

Nire izena **Andrea** da, eta Lehen Hezkuntzako bigarren zikloko ikaslea naiz, Madrilen.

Hona hemen nire errezeta:

Wonder brokoli

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziako ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziako ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziako ahorakinaren



Prestatzeko modua

Brokolia egosi 10 minutuz ur irakinetan gatzarekin, bihurritu eta sortatxo batzuk gorde dekoraziorako.

Brokoliaren gainerakoa birrindu jogurtarekin, oliba-olio pixka batekin eta gatzarekin, krema puntuan jarri eta erreserbatu.

Superheroi hau egiteko, gorputz bat prestatu ogizko tostadekin, eta gero haiei kolorea eman brokoli kremazko galtza batzuekin, urdaiazpiko egosizko kapa batekin, eta barazki zatitxo batzuek forma emango diote haren gorputzari eta haren ile-adats berde-brokolian dauden super-botereei.

Gure heroia ihesean jarriko duen saguari gailentzeko agertoki bat prestatuko dugu, baina guk ez dugu ezer utziko plateran askaltzeko eszena handi honen aurrean, oso betea eta oso elikagarria.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 100 g ogi integral
- 40 g urdaiazpiko egosi
- 30 g emmental gazta
- 100 g cherry tomate txikiak
- 5 g oliba beltz
- 20 g azenario egosi

BROKOLI KREMA

- 200 g brokoli egosi
- 150 g Danone jogurt natural
- 5 ml oliba-olio
- 2 g gatz

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
174	6,83	2,56	4,41	1,36
10%	10%	13%	5%	34%

NUTRI-SCORE





¡Kaisco!

Nire izena **Olibia Montejo Martin** da, eta Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloko ikaslea naiz. Andoaingo Aita Larramendi Ikastola (Gipuzkoa).
Hona hemen nire errezeta:

Itsasoko pertsona jogurta

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Fruta zatitu batzuk prestatu, jogurtarekin eta laranja-zuku pixka batekin batu, eta bol bat bete.

Jogurtezko itsasoa eratu eta gero, gure naufragoa prestatu sagarrezko txalupa batekin, laranja-zuko bela batekin, eta haren gorputza mugurdi batekin, mangozko burutxo batekin eta tomate txikiz egindako txanoa eguzkitik babesteko.

Eguzkia lasai-lasai hartuz gure askari edo gosari sortzailearen zain daukagu naufragoa atsegingarri eta original hau.

Osagaiak

Errazioak: 4

- 200 g Danone jogurt
- 100 g sagar
- 80 g marrubi
- 80 g laranja
- 30 g mugurdi
- 20 g cherry tomate

Errazio batek honako hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
63	1,51	0,84	8,87	0,11
3%	2%	4%	10%	3%



* 5 eta 10 urte bitarteko ume batentzako Egun bakoitzerako Erreferentziazko Ahorakinarena (EEA).



¡Kaisxo!

Nire izena **Iraide Larruquert** da, eta Lehen Hezkuntzako bigarren zikloko ikaslea naiz, Nafarroan.

Hona hemen nire errezeta:

Jogurt eta fruitu gorriak geruzetan

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea

Nutrizio-semaforoa eta Nutri-Scorea nutrizio-balioak modu argi, bizkor eta osoan ulertzen laguntzen duten kolore-sistemak dira

Nutrizio-semafororako:

- Baxua: % 10 edo gutxiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Ertaina: % 10 eta % 35 artean**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren
- Altua: % 35 baino gehiago**
Egun bakoitzerako erreferentziazko ahorakinaren



Prestatzeko modua

Frutak garbitu eta zatikatu eta bi jogurt mota erabili; bata natural pixka bat azukretua edo mazedoniarra eta bestea marrubizko jogurta.

Edalontzi txikietan marrubien lehen geruza bat prestatu, gero kolore argieneko jogurta, jogurt horren gainean fruitu gorriko geruza bat, beste jogurt geruza bat, kasu honetan marrubizkoa, eta azkenik fruitu gorrien geruzatxo bat.

Berehala zerbitzatu, eta oliba-oliozko tostada batzuekin lagunduta, gosari betea izan dadin eta egunari indarrez eta behar bezala elikatu ekin ahal izateko.

Osagaiak

Errazioak: 4

250 g Danone zaporetako jogurt

80 g marrubi

80 g mugurdi

80 g ahabi

Erreferentzia-energiaren % hauek dauzka:

ENERGIA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
96	2,41	1,33	13,29	0,10
5%	3%	7%	16%	3%



* 5 eta 10 urte bitarteko ume batentzako Egun bakoitzerako Erreferentziako Ahorakina (EEA).



ERREZETA LIBURU BAT BAINO ASKOZ GEHIAGO

Ume baten begien aurrean elikadura ona jarri eta irudimena eskatzen diogunean, emaitza Imagine Food da.

Eroski Fundazioak Peio García chefarekin eta Danonerekin lankidetzan sortutako proiektua da, eta elikadura osasungarria sustatzea du xede, haientzat askotan betebeharra dirudiena dibertsio bihurtuz.

¡Liburu honetan umeek egindako marrazkien hautaketa bat aurkituko duzu, errezeta osasungarri, zaporetsu eta sinpatiko bihurtuta.



**ELIKADURA
ESKOLA**

