

2019 ABUZZTUA
UDAKO BARATZEA
HUERTA DE VERANO

Elikadura-sistemak elikagaien ziklo naturalari lotua egon behar du.

El sistema alimentario tiene que estar ligado al ciclo natural de los alimentos.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: <http://www.muylocosporlacocina.com>

Nahasi irina, azukrea, legamia eta gatza. Nahasi arrautza guti irabiatua, gurina eta jogurta.

Nahasi bi nahasketak, ez sobera.

Zatitu aranak kubo formako puska txikietan.

Bota eta nahasi dena.

Paratu nahastea muffin-moldetan. Labea 190°C 20'.

Jateko hobe epelak edo giro-tenperaturan.

Mezclar la harina, el azúcar, la levadura y la sal.

Mezclar el huevo ligeramente batido, la mantequilla y el yogur.

Mezclar todo ligeramente.

Cortar las ciruelas en pequeños dados.

Añadir a lo anterior. Mezclar todo.

Repartir la masa en moldes para muffins.

Horno 190°C 20'.

Comerlos mejor templados o a temperatura ambiente.

Aran eta jogurt muffinak

Muffins de ciruelas y yogur

Osagaiak / Ingredientes: 130 g irin / harina; 60 g azukre / azúcar; koilaratxokada bat legamia / 1 cucharadita levadura; gatza / sal; arrautza bat / 1 huevo; 125 g jogurt / yogur; 50 g gurin urtu / mantequilla derretida; 160 g aran / ciruelas.

Arana / Ciruela

Aranak sakarosa baino glukosa gehiago du.

La ciruela tiene mayor cantidad de glucosa que de sacarosa. (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana, 2017)

Ba al zenekien aranen jatorria Kaukason, Anatolian eta Persian dagoela?

¿Sabías que la ciruela es originaria del Cáucaso, Anatolia y Persia? (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana, 2017)

