

2017 URRIA
UDAZKENEKO BARATZEA
HUERTA DE OTOÑO

FAOren arabera, dieta jasangarriak giza baliabideen eta baliagai naturalen erabilera optimizatzen du.

Según la FAO, la dieta sostenible optimiza el uso de recursos humanos y naturales.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: www.antojoentucocina.com

Egosi azenarioak. Xukatu. Utzi hozten.
Puretu azenarioak esne kondentsatuarekin.
Ongi nahasi 100 g koko birrindu azenario eta esne purearekin.
Utzi nahasketa hozkailuan biharamuna arte.
Bola txikiak egin eta koko birrinduan (25 g) pasatu.
Jan arte hozkailuan utzi.

*Cocer las zanahorias. Escurrirlas. Dejar que se enfrien.
Triturar las zanahorias con la leche condensada.
Mezclar bien el puré de zanahoria y leche condensada con 100 g de coco rallado.
Dejar la mezcla en el frigorífico hasta el día siguiente.
Hacer pequeñas bolas y rebozarlas en coco rallado (25 g)
Conservarlas en el frigorífico hasta su consumo.*

Azenario, koko eta esne kondentsatu trufak
Trufas de zanahoria, coco y leche condensada

Osagaiak / ingredientes: 100 g azenario / zanahorias; 100 ml esne kondentsatu / leche condensada; 125 g koko birrindu / coco rallado.

Azenarioa / Zanahoria

Azenarioak β -karoteno ditu. β -karotenoak hestean A bitaminan eraldatzen dira.
La zanahoria contiene β -carotenos. Los β -carotenos se transforman en el intestino en vitamina A.

Ba al zenekien azenarioa zain jangarria duen barazkia dela?
¿Sabías que la zanahoria es una hortaliza de raíz comestible?

