

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Udazkena sagarrak, intxaurrak, gaztainak, barazkiak, onddoak... biltzeko garaia dugu.

El otoño es tiempo de recolección: manzanas, nueces, castañas, hortalizas, hongos...

UDAZKENERAKO

PARA OTOÑO

PIKUA

HIGO

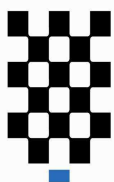
Pikua karbohidratotan aberatsa da. Karbohidratoek ematen diete berehalako eta erreserbako energia zelulei.

El higo es rico en hidratos de carbono. Los hidratos de carbono aportan a las células la energía inmediata y la energía de reserva.

Ba al zenekien munduan pikondo soroek 448 000 ha baino gehiago okupatzen dutela?

¿Sabías que la superficie mundial de cultivo de la higuera supera las 448 000 ha?

2016 urria



Baztango Udala

Piku eta gasna fresko sconak

Scones de higos y queso fresco



Irakokizuna: meriendatzeko, gasnarekin jateko edo kafearekin hartzeko

Sugerencia: para merendar, comer acompañado de queso o tomar con el café

Osagaiak / ingredientes: 250 g irin / harina; 230 g piku ondu fresko zuritu / higos maduros frescos pelados; 100 g gasna fresko / queso fresco; 50 ml behi-esne / leche de vaca; 50 g gurin beratz / mantequilla; blanda; 35 g intxaur xehatu / nueces picadas; 10 g legamia / levadura; 5 g gatz / sal; 30 g azukre / azúcar.