

2020 ABUZZTUA

## UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Elikagaiak giza-osasuna eta Lurreko ingurumen-jasangarritasuna optimizatzeko palanka indartsuena dira.

*Los alimentos son la palanca más potente para optimizar la salud humana y la sostenibilidad medioambiental en la Tierra. (EAT-Lancet)*



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

**UDAREAK:** Nahasi osagaiak, udareak izan ezik. Egosi udareak nahasketa horretan. Utzi biharamun arte.

**BIZKOTXOA:** Nahasi osagaiak. Bota nahasketa gurineztatutako plum cake molde batera. Sartu, poliki-poliki, udare egosiak zutik nahasketan. La-bea 180° 40'.

**PERAS:** Mezclar los ingredientes, excepto las peras. Cocer las peras en la mezcla. Reservar hasta el día siguiente.

**BIZCOCHO:** Mezclar todos los ingredientes. Verter la mezcla en un molde de plum cake engrasado. Colocar las peras cocidas, con cuidado, en posición vertical, dentro de la masa. Horno 180° 40'.

## UDARE ETA ARDO BIZKOTXOA BIZCOCHO DE VINO CON PERAS

Osagaiak / ingredientes: UDAREAK / PERAS: 4 udare zuritu / peras peladas; 400 ml ardo beltz / vino tinto; 75 g azukre / azúcar; 6 iltze / clavos; anis ale bat / 1 anís estrellado; kanela-zotz erdi bat / ½ rama de canela. BIZKOTXOA: 100 g irin / harina; 40 g kakao; legamia zorro bat / 1 sobre de levadura; gatz-pixka bat / una pizca de sal; 100 g gurin / mantequilla; 80 g azukre / azúcar; 2 arroltze / huevos; 60 ml udareak egosi ondoren gelditutako ardotik / vino de cocer las peras.

### Udarea / pera

Udareak proteina gutxi ditu. Dieta hipoproteikoa aproposa da, bereziki, giltzurrun-gutxiegitasun kronikoan. La pera tiene pocas proteínas. La dieta hipoproteica está especialmente indicada en la insuficiencia renal crónica. (CUN)

Ba al zenekien uste dela Pyrus generoa Txinako mendebaldeko mendietan sortu zela?  
¿Sabías que se cree que el género Pyrus surgió en las montañas del oeste de China?

