

#RetoSaludable Abril FRESAS



#RetoSaludable
COCINA EN FAMILIA
CON FRUTAS DE TEMPORADA

Fresos

Cocina con diferentes frutas de temporada.
Envíanos las fotos de tus platos y recetas a
info@alimentacionasaludable.eus

POR UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN EUSKADI


#bategin
bategin.alimentacionasaludable.eus

Osasun eta Hezkuntza Sailek, **Hezkuntza Elikadura osasungarriari buruzko ekimenean** esparruan, sasoiko fruta eta barazkien kontsumoa sustatzeko asmoz, erronka bat proposatu nahi digu: hurrek etxean errezeta errazak eta sasoiko fruta eta barazkiak erabiltzen prestatu dezaten.

Aldamiz ikastetxetik **"#ERRONKAOSASUNTSUA, APIRILA MARRUBIAK"** ekimenean parte hartzen dugu eta errazak diren bi errezeta proposatzen dizkizuegu fruta hau erabiltzen.

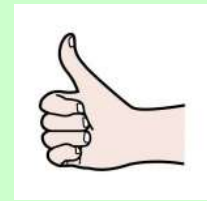
Lantzen diren aspektuak:

- ✓ Elikagaien ezagutza eta elikadura osasuntsuaren ohitura
- ✓ Jadueraren pausuen sekuentziazioa
- ✓ Gaitasun sozial egokiak
- ✓ Gaitasun akademiko funtzionalak (irakurketa eta kantitatea)

SUKALDATU	
-----------	---

NOLA HASI?	
ERREZETA BAT PENTSATU	
EROSKETAREN ZERREDA BURUTU	
BEHARKO DUGUNA EROSI	
SUKALDATZEN HASI!	

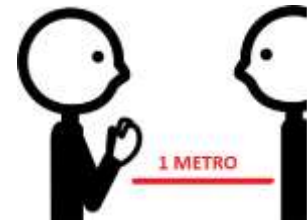
NOLA EGON BEHAR NAIZ SUPERMERCATUAN?



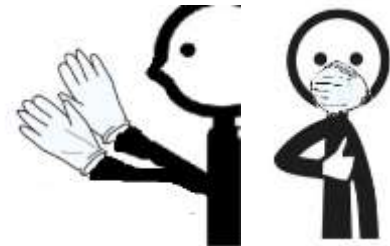
JENDE ASKO SUPERMERCATUAREN BARRUAN EGOTEN BADA, KANPOAN ITXARON BEHARKO DUGU



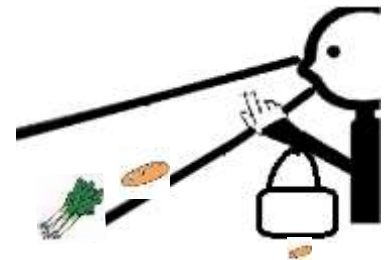
BESTE PERTSONEKIN GUTXIENEZ METRO BATEKO DISTANTZIA MANTENDU



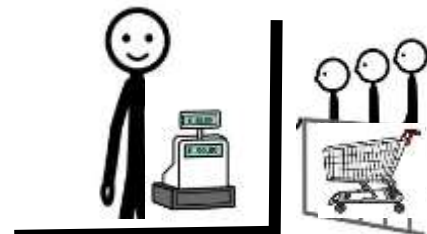
ESKULARRUAK ETA AURPEGIKO-MASKARA JARRI BEHAR IZANGO DITUT



EROSIKO DITUGUN GAUZAK SOILIK IKUTUKO DITUGU



ORDAINTZERAKO ORDUAN, KUTXETAN ILARA LUZEA EGON EZ GERO, NIRE TXANDA ITXARON BEHARKO DUT



1. PROPOSAMENA: MARRUBIZKO BATIDUA



EROSKETAREN ZERRENDA - OSAGAIK



✓ 10 MARRUBIAK



✓ ESNEA: 3 EDALONTZI



✓ YOGURTA





JARRAITU BEHARREKO PAUSUAK PASOS A SEGUIR	
MARRUBIAK GARBITU ETA ZATITU	 <p>Illustration showing a strawberry being washed with water droplets, followed by a plus sign, another strawberry, and a knife, representing the steps of washing and cutting strawberries.</p>
MARRUBI ZATIAK BOLEAN JARRI	 <p>Illustration showing several slices of strawberries being placed into a white bowl, with an arrow indicating the action.</p>
YOGURTA BOLEAN BOTA	 <p>Illustration showing a yogurt container with a spoon being poured into a white bowl, with an arrow indicating the action.</p>
ESNEA BOLEAN BOTA	 <p>Illustration showing a carton of milk and a glass being poured into a white bowl, with an arrow indicating the action.</p>
DANA PRIMERAN NAHAZTU	 <p>Illustration showing a whisk being used to mix ingredients in a bowl, followed by a hand using a spoon to mix the contents, representing the mixing step.</p>
HOZKAILUAN SARTU	 <p>Illustration showing a glass of pink smoothie with a straw being placed into an open refrigerator, with an arrow indicating the action.</p>

2.PROPOSAMENA: MARRUBIZKO BIZKOTXOA


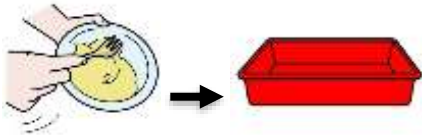


EROSKETAREN ZERRENDA	
✓ ARRAUTZAK	
✓ AZUKREA	
✓ IRINA	
✓ MARRUBIAK	
✓ LEGAMIA	
✓ OLIOA	
✓ YOGURTA	
✓ GURINA	



MARRUBIZKO BIZKOTXOAREN ERREZETA	
	
<p>OSAGIAK INGREDIENTES</p> 	 <p>3 ARRAUTZAK</p>
	 <p>MARRUBIZKO YOGURTA</p>
	 <p>IRINA: 2 YOGURT POTE</p>
	 <p>AZUKREA: 2 YOGURT POTE</p>
	 <p>OLIOA: YOGURT POTE BAT</p>
	 <p>LEGAMIA</p>
	 <p>12 MARRUBI</p>
	 <p>GURINA</p>

JARRAITU BEHARREKO PAUSUAK	
3 ARRAUTZAK IRABIATU	
YOGURTA BOLEAN BOTA	
IRINA ETA AZUKREAREN KANTITATEAK BOTA	
OLIOAREN KANTITATEA BOTA	
LEGAMIA BOTA	
DANA PRIMERAN NAHAZTU	
MARRUBIAK GARBITU ETA ZATITU	
MARRUBI ZATIAK BOLEAN JARRI	

<p>ESKUA ERABILI ONTZIAREN BARRUAN GURINA SAKABANATZEKO</p>	
<p>NAHAZKETA ONTZI BATERA BOTA</p>	
<p>LABEAN 180º etara. 40 MINUTUZ</p>	