

HAMAIKETAKOEN LIBURUA



otxartagaampa@gmail.com



<http://otxartagaampa.wixsite.com/otxartagaampa>



Otxartaga Eskola Publikoa



Zergatik egin dugu liburuxka hau? ¿Por qué hemos hecho este librillo?

Elikadura osasungarria ezinbestekoa da bai hazkuntza egokia izateko, bai etorkizunean gaixotasunak ekiditeko. Dakizunetik, IGEtik "**HAMAIKETAKO OSASUNGARRIAK**" kanpainia martxan jarri dugu ikaslerien artean ikasturte osoan zehar.

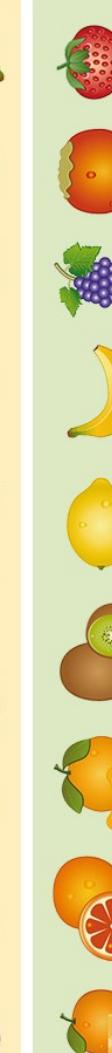
Elikadura osasungariaren zaletasuna etxe-an indartzeako, errezetaldi txiki bat egin dugu. Familian probatzera animatzen zaitzugeu edo, bestela, kontsumoa sustatzea.



Una alimentación saludable es imprescindible para el crecimiento y desarrollo del organismo, así como para la prevención de futuras enfermedades. Desde la AMPA venimos realizando durante todo el curso una campaña de "**HAMAIKETAKOS SALUDABLES**" entre todo nuestro alumnado.

Para que podáis reforzar en casa el gusto por la alimentación sana, hemos elaborado un pequeño recetario. Os animamos a probar en familia o que fomentéis su consumo.

*Denboraldiko fruitaren taula
Tabla de frutas de temporada*

Primavera	Verano	Otoño	Invierno
			

Denon artean, eskola eraikit!!

¡¡Juntos, haciendo escuela!!

ATUN OGITARTEKOAK

BOCADILLOS DE ATÚN

OSAGAIAK: Ogia, atun naturala kontserban.

ELABORAZIOA: Ogi zatia moztu eta atunarekin bete kontserban.

NUTRIZIO ARLOKO IRUZKINA: Kalitatezko ogia (irina, ura, legamia, gatza) aukeratzea, ahal dela behintzat. Atun hoherena, naturala edo oliba oliotan. Ogitarteko hestebeteak murrizteko eta arrain urdinaren kontsumoa areagotzeko modu bat da; proteína ugari, omega 3, A, D eta B bitaminak, mineral fosforoa, magnesioa, burdina eta iodoa.

INGREDIENTES: Pan, atún natural en conserva.

ELABORACIÓN: Cortar un trozo de pan y rellenar con atún en conserva.

COMENTARIO NUTRICIONAL: Elegir un pan de calidad (harina, agua, levadura, sal) preferiblemente integral. El atún mejor al natural o en aceite de oliva. Es una manera de reducir los embutidos de los bocadillos y aumentar el consumo de pescado azul; rico en proteínas , omega 3, vitaminas A, D y grupo B, minerales fósforo,magnesio, hierro y yodo.



Denon artean, eskola eraikiz!!

¡¡Juntos, haciendo escuela!!

ARTO KRISPETAK

PALOMITAS DE MAÍZ

OSAGAIAK: Artoa.

ELABORAZIOA: Palomiteran , zartaginean edo kazolan artozko aleak berotu.

NUTRIZIO ARLOKO IRUZKINA: Nutrizio arloko iruzkina: etxean egiten den guztietan, beste osagairik erantsi gabe, snack osasungarria da, gantz eta azukre erantsirik gabea.

Karbohidrato ugari ematen ditu, eta azukre erantsiak ere bai: karbohidrato ugari izaten ditu, eta azukre erantsiak ditu, eta, beraz, ez du zertan zeliakoetarako balio.

INGREDIENTES: Maíz.



Denon artean, eskola eraikiz!!

¡¡Juntos, haciendo escuela!!

Denboraldiko barazkiren taula

Tabla de verduras de temporada

OGIA OLIBA-OLIOAREKIN PAN CON ACEITE

OSAGAIAK: Ogia, oliba-olio birjina estra

ELABORAZIOA: Ogia xerratan moztu eta
olioa erantsi.

NUTRIZIO ARLOKO IRUZKINA: Kalitatezko-
gia (irina, ura, legamia, gatza) aukerat-
zea, ahal dela. Ogiaren konbinazioa - Kar-
bohidrato, zuntz - Eta oliba-olio birjina
estra - Gantz-azido osasungarrieta abe-
ratsa, e bitamina eta kolesterolik gabea -
kalitate oneko hamaiketakoa edo merien-
da begetarianoa da .

INGREDIENTES: Pan, aceite de oliva virgen extra..

ELABORACIÓN: Cortar el pan en rodajas y añadir el aceite .

COMENTARIO NUTRICIONAL: : Elegir un pan de calidad (harina, agua, levadura, sal) preferiblemente integral. La combinación del pan - rico en hidratos de carbono, fibra - y el aceite de oliva virgen extra – rico en ácidos grasos saludables, vitamina E y exento de colesterol – hace que sea un hamaiketako o merienda vegetariana de buena calidad.



Denon artean, eskola eraikiz!!

¡¡Juntos, haciendo escuela!!

OGIA TOMATEAREKIN PAN CON TOMATE

OSAGAIAK: Ogia , tomate.

ELABORAZIOA: Moztu ogia xerratan eta igurtzi tomate hirukoitzat.

Tomate birrindua: garbitu pusketan tomatea eta txikitu irabiagailuarekin.

NUTRIZIO ARLOKO IRUZKINA: Kalitatezko ogia (irina, ura, legamia, gatza) aukeratzea, ahal dela. Ogiaren konbinazioak - Karbohidrato, zuntza - Eta tomate ugari daukanet, a, k, burdina eta potasio bitaminaz gain, a, k, burdina eta potasio bitaminak ere baditu, eta, ondorioz, kalitate oneko hamaketako edo merienda begetarianoa da.

INGREDIENTES: Pan, tomate.

ELABORACIÓN: Cortar el pan en rodajas y untar el tomate triturado.

Tomate triturado: Lavar y cortar en trozos el tomate y triturar con batidora.

COMENTARIO NUTRICIONAL: Elegir un pan de calidad (harina, agua, levadura, sal) preferiblemente integral. La combinación del pan - rico en hidratos de carbono, fibra - y el tomate – rico especialmente en vitamina C y fibra, contiene además vitamina A, K, hierro y potasio – hace que sean hamaketako o merienda vegetarianos de buena calidad.



Denon artean, eskola eraikiz!!

¡¡Juntos, haciendo escuela!!

OZPUR TUAK ENCURTIDOS

OSAGAIAK: Tipulinak, pepinilloak, olibak . aceitunas..

ELABORACIÓN: Repartir en un bol los encurtidos escurridos.

COMENTARIO NUTRICIONAL: Al tratarse de origen vegetal, es un snack saludable, aunque por su contenido en sal habrá que considerar su consumo según necesidades. Son ricos en fibra, vitamina C, antioxidantes, son fuente natural de probióticos para el cuidado de la flora intestinal.

INGREDIENTES: Cebolletas, pepinillos,

Denon artean, eskola eraikiz!!

¡¡Juntos, haciendo escuela!!



SAGARRAK TXOKOLATE BELTZA ETA FRUITU LEHORREKIN

MANZANA CON CHOCOLATE NEGRO Y FRUTOS SECOS

OSAGAIAK: Sagarra, fruitu lehorak (hurrak eta anakarbiak), txokolate beltza 75%.

ELABORAZIOA: Moztu sagarra 8 zatitan eta jarri plater batean. Bota txokolate beltza su batean, su motelean, eta bota frutaren gainean. Gaineratu fruitu lehor molidoak.

NUTRIZIO ARLOKO IRUZKINA: Sagarra kaloria gutxiko fruta da. Zuntz ugarikoa da, idorreria saihesteko eta asetasuna areagotzeko garrantzitsua. Gure zelulak babesten dituen vitamina eta antioxidatzale asko ditu, eta odoleko azukrea gutxitzen du. Txokolate beltzak azukre gutxi du eta antioxidatzale asko. Fruituek zuntz, gantz osasun garri, kalitatezko landise-proteina, vitamina eta mineral asko, B multzoko bitaminak, e vitamina, kaltzioa eta burdina aportatzen dituzte.



Denon artean, eskola eraikiz!!

¡¡Juntos, haciendo escuela!!

FRUTA-IRABIAKIA BATIDO DE FRUTAS

INGREDIENTES: Leche, fresas, plátanos.

ELABORACIÓN: Batir la leche junto a la fruta según gusto.

COMENTARIO NUTRICIONAL: La combinación de la leche con la fruta nos da un alimento bajo en azúcares y rico en calcio, importantes para el desarrollo de los huesos, y en vitaminas, necesarias para el buen crecimiento y funcionamiento de las células. Al añadir la fruta entera es buena fuente de fibra, necesaria para regular los niveles de glucosa y colesterol en sangre.



Denon artean, eskola eraikiz!!

¡¡Juntos, haciendo escuela!!

ETXEKO KAKAO-KREMA

CREMA DE CACAO CASERA

OSAGAIAK: Aguacate 1, 150g hur osorik, 100 g datil, 90g kakao puru hautsa, 250ml esnea.

ELABORAZIOA: Osagai guztiak birrindu, pasta fina egin arte.

NUTRIZIO ARLOKO IRUZKINA: Krema hau kakao komertzialaren kremaren alternatiba da. Ez dauka azukre erantsirik. Beste gauza batzuen artean, ahuakateak gantz osasungarriak, kaltzio esnea, frutu lehorak, kaltzioa, burdina eta B multzoko bitaminak ematen ditu. Beraz, fruta batekin batera merienda aberatsa eta osasuntsua izan daiteke.



Denon artean, eskola eraikiz!!

¡¡Juntos, haciendo escuela!!

TXORIZO BEGANO OGITARTEKOA

BOCADILLO DE CHORIZO VEGANO

OSAGAIAK: 40g soja testurizatu fina.

150ml ura. 4 koilarakadatxo olioa olioan. 2 koilarakada gari-irin. 2 koilarakada ogi birrindua, 1 koilarakada hauts. Koilarakada 1 oregano. Gatz koilarakada 1. 4 piperrauts koilaradatxo.

ELABORAZIOA: Nahastu bol batean testuratutako soja, baratxuria, oreganoa, gatza, piperrautsa eta ur epela. Utzi minutu batzuk eta gehitu irina, ogi birrindua eta olioia. Nahastu dena oso ondo. Bereizi masaren zati bat eta sartu film garden batean, forma emanet presztatzeko. Egosi uretan edo lurrunetan 30min. Utzi hozten. Egosi egin daiteke. Zartaginean olio apur batekin prestatu.

NUTRIZIO ARLOKO IRUZKINA: Begano txorizo txorizoaren alternatiba osasungarria da. Gantz eta gatz gutxikoa da, ez dauka azukrerik, ez eta kalitate oneko landare-proteinarik ere.



ma. Cocer en agua o al vapor 30min. Dejar enfriar. Puede congelarse cocido. Cocinar en la sartén con un poquito de aceite.

COMENTARIO NUTRICIONAL: El chorizo vegano es una alternativa saludable al

Denon artean, eskola eraikiz!!

¡¡Juntos, haciendo escuela!!

PLATANO TXOKOLATE BELTZAREKIN PLÁTANO CON CHOCOLATE NE-

OSAGAIAK: Platano, txokolate beltza 85%.

ELABORAZIOA: Moztu platanoa erditik eta jarri plater bat. Bota txokolate beltza su batean, su motelean, eta bota frutaren gainean.

NUTRIZIO ARLOKO IRUZKINA: Platanoak uste baino kaloria gutxiago ditu. Platano ertain batek (90g) 82 Kcal ematen ditu. Nutrizio aldetik balio handia du, potasioa eta magnesioa, eta garrantzizkoa da mineralak kirolarietan galduetako mineralak berrezartzeko eta arteria-presioa gutxitzeako. Zuntz asko asetzan du. Txokolate beltzak txokolate esnedunak baino azukre gutxiago ematen du eta zuntz eta potasio ugari dauka.

INGREDIENTES: Plátano, chocolate negro 85%.

ELABORACIÓN: Cortar el plátano por la mitad y poner en un plato. Derretir el chocolate negro en un cazo a fuego lento y verter sobre la fruta.

COMENTARIO NUTRICIONAL: El plátano tiene menos calorías de las que se cree. Un plátano mediano (90g) aporta sobre 82 Kcal. Tiene un alto valor nutritivo, alto en potasio y magnesio, importante para reponer los minerales perdidos en deportistas y para disminuir la presión arterial. Alto en fibra con gran poder saciante. El chocolate negro aporta menos azúcar que el chocolate con leche y es rico en fibra y potasio.



Denon artean, eskola eraikiz!!

¡¡Juntos, haciendo escuela!!

HUMMUS OGITARTEKOAK BOCADILLOS DE HUMMUS

OSAGAIAK: Ogia, etxeko Hummusea (garbantzu egosiak, limoi zukua, piperrautsa, oliba-olio birjina estra, sesamo haziak, baratxuria, gatza).

ELABORAZIOA: Ogitartekoentzako ogi moztua, etxeko hummusarekin: hummus: 200g garbantzuak uretan egostea. Txikitu guztia, garbantzuak, baratxuriak, limoi 1 zukua, piperrauts koilarakada 1, gatz pizza 1 eta tahinia koilara 1 edo sesamo haziak. Apaindu piperrauts pixka batekin eta olioia.

NUTRIZIO ARLOKO IRUZKINA: Kalitatezko ogia (irina, ura, legamia, gatza) aukeratzea, ahal dela. Landare-ogitarteko bikaina da, kalitate handiko proteinetan aberatsa, zuntza, burdina, kaltzioa, B multzoko bitaminak...

INGREDIENTES: Pan, Hummus casero (garbanzos cocidos, zumo de limón, pimentón, aceite de oliva virgen extra, semillas de sésamo, ajo, sal).

ELABORACIÓN: Rellenar el pan cortado para bocadillos con el hummus casero: Hummus: Cocer los 200g garbanzos en agua. Triturar todo junto, los garbanzos, 2 dientes de ajo, zumo de 1 limón, 1 cuchara de pimentón, 1 cuchara de aceite, pizca de sal y 1 cuchara de tahini o semillas de sésamo. Decorar con un poco de pimentón y aceite.

COMENTARIO NUTRICIONAL: Elegir un pan de calidad (harina, agua, levadura, sal) preferiblemente integral. Es un excelente bocadillo vegetal, rico en proteínas de alta calidad, fibra, hierro, calcio, vitaminas del grupo B.



Denon artean, eskola eraikiz!!

¡¡Juntos, haciendo escuela!!