

BARAZKIAK NOLA HARTZITU



Hartzitu daitezken barazkiak

Ia edozein barazki balio dezake: azenarioa, piperra, aza, kale, erremolatxa, tipula, baratxuria, azalorea, brokolia, porruak, alberjina, luzokerra, ...

Ontzi egokiak

Kristaleko potoa bere taparekin

Nola egin

- Barazkiak zati txikietan zatitu edo birrindu. Behin zatituta gatza bota (entsalada bati botako genion moduan) eta eskuekin ondo oratu, bere zukua atera arte.

Kristalezko pota baten sartuko dugu, goraino ondo bete arte. Bere zukuarekin beteko da goraino, bestela ur pixka bat gehituko diogu.

- Ontziari bere tapa jarriko diogu, baina ondo itxi gabe, gasak aterako zaizkio eta.
- Toki ilun batean mantenduko dugu
- 4. Egunetik atzera hartzituta egongo da, jateko moduan. Astebete bat eduki dezakegu hartzitzen. Ondoren hozkailuan mantenduko dugu.

IRABIATUAK

- **Irabiatu berdea**

Espinakak edo letxuga + udare edo sagar erdia + sesamo ehotua koilaratxo bat + ur pixka.

- **Mango- espinaka – te berde irabiatua**

Mango bat + espinakak eskukada bat + kurkuma ehotua koilaratxo bat + jengibre zatitxo bat + te berdea edalontzi bat.

- **Smothie berdea**

Kale 4 hosto edo espinakak eskukada bat + ura 250 ml + koko esnea 125 ml + linaziak ehotua koilarakada bat + banana bat + kiwi bat

- **Ahuakate eta mango irabiatua**

Ahuakate bat + mango erdi + 5 datil + limoi baten zukua + ura edalontzi bat

- **Kiwi – marrubi eta espinaka irabiatua**

Apio 3 adar + espinakak eskukada bat + kiwi bat + 5 marrubi + ur pixka.