

## EN LA CATEGORÍA “NUTRICIÓN”

### VERDURAS DI-DA

ANABEL ALEGRIA

*Tal y como nos propone Anabel, esta receta es muy apropiada para aquellas personas que no tengan tiempo para cocinar.*

*Aunque Anabel mezcla verduras y patatas, existe la posibilidad de hacer diferentes mezclas con otros alimentos. Debido a la diversidad que nos proporciona y por la técnica culinaria utilizada, “Verduras Di-Da” se ha llevado.*



### VERDURAS DI-DA

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pimiento verde

Un puerro

Una zanahoria

Tomates cherry

8 espárragos verdes trigueros

200g de setas

4 patatas pequeñas

Aceite de oliva y sal

## “NUTRIZIO”

SARIA

### DI-DA BARAZKIAK

ANABEL ALEGRIA

*Anabelek proposatzen digun bezala errezeta oso aproposa da sukaldean ibiltzeko denbora gutxi daukanarentzat. Anabelek barazkiak patatarekin nahastutzen dituen arren, aukera dago beste makronutriente batzuk erabiltzeko. Hori horrela eta errezetak onartzen duen aniztasunagatik eta erabilitako teknika kulinarioagatik, Di-da barazkiek Nutrizio saria eraman izan dute.*

### DI-DA BARAZKIAK

OSAGAIK: (4 pertsona)

Piper berde bat

Porru bat

Azenarioa bat

“Cherri” tomaten sortatxoa

8 zainzuri berde

200 g perretxiko

4 patata txiki

Oliba olio eta gatza

## PREPARACIÓN:

*Poner a cocer las patatas y mientras tanto trocear las verduras. Conviene cortar las verduras en el mismo tamaño para que se vayan cocinando a la vez. Se pueden cortar en juliana, brunoise o en tiras, al gusto. Se añade al wok un chorro de aceite de oliva. Se calienta el aceite a fuego fuerte y cuando esté bien caliente se añaden las verduras. Voltrear las verduras durante unos 5-8 minutos. Pelar las patatas cocidas y emplatar junto con las verduras.*

## RECOMENDACIÓN:

*En una dieta saludable se recomiendan de tres a cinco raciones diarias de verduras. Las verduras son fuente importante de vitaminas, minerales y fibra. Las verduras pueden constituir por ellas mismas un plato principal, pero también son grandes aliadas en cocina a la hora de preparar platos de carne, pescado, cereales, huevo, legumbres etc. Si utilizamos verduras de temporada conseguiremos mayor diversidad en nuestra dieta. El wok es una sartén ancha de bordes altos con un asa de madera. Por lo tanto es un buen método para cocinar con poco aceite.*

## PRESTAKETA:

*Lehenengo eta behin, jarri egosten patatatxoak eta, bitartean, gainontzeko barazkiak txikitu. Txikitu barazkiak zati berdintsuetan guztiak batera egiteko. Norberak nahi duen moduan zatitu ahal dira barazkiak, adibidez, juliana eran, xerratotan, brunoise... Bota Wok zartaginera oliba-olio zurrustada on bat eta jarri su handian. Zartagina bero-bero dagoenean, jarri barazkiak eta eman eragin batzuk 5-8 minutuan (norberaren gustuaren araberako denbora). Egositako patatatxoak zuritu eta jarri plate-rean barazkiekin batera.*

## GOMENDIOA:

*Dieta osasungarrirako 3-5 ano barazki gomen-datzen dira egunean. Barazkiak lehendabiziko plater moduan jateaz gain, haragi, arrain, arrautza zein zerealekin batera nahasturik ere jan daitezke lagungarrirez. "Wok" zartagina ertz altudun egurrezko heldulekua duen zartagin zabala da. Barazkiak koipe gutxirekin sukaldatzeko aproposa da. Sukaldatu bitartean, barazkiak eragin ahal dira eta osagai desberbinak gehitu.*