

Marrubi eta anana kopa jogurt-kremaz eta mandarina sorbetea



Anoak 4
30 minutu

CEBANC-CDEA
Ostalaritza Goi-
eskolak eskainitako
errezeta

OSAGIAIAK:

- Marrubi, 200 gramo
- Anana 1
- Laranja 1
- 2 jogurt natural
- Azukre beltza, 50 gramo
- Eztia
- Moldeko ogi xerra (2)
- 6 mandarina
- Izotza



Marrubiak garbitu zurtoin berdea kendu ostean. Zatitu eta gorde bol batean. Laranja erdiaren zuku erantsiko diogu, ugertu ez daitezen.

Anana zuritu eta xafra oso finetan moztu. Gorde.

Krema egiteko jogurtak azukretan nahastuko ditugu.

Moldeko ogia arrabol batekin zanpatu eta tiratan moztuko dugu. Tira horiek labean sartuko ditugu apur bat beltz daitezen.

Sorbetea egiteko ongi zuritutako mandarina-atalak birrinduko ditugu eta izotza gaineratuko diogu. Birrintzeko irabiagailua erabiliko dugu eta sorbete krematsua izan arte eragingo diogu.

Kopa prestatzeko beratzen utzitako marrubiak jarriko ditugu laranja-zukuaren hondoan. Gainean, jogurt azukretua jarriko dugu. Kremaren gainean, mandarina-sorbete bola bat ezarriko dugu eta hori bere baitan bildutako bi anana-xerrez estaliko dugu. Azkenik, moldeko ogi makilatxo batzuk, kopatik muturra irtenaz. Eztiarekin, lerro batzuk marraztuko ditugu prestakinaren gainean.

● Fruitu-plater interesgarria bitamina asko dituelako, bereziki C eta A bitaminak eta azido folikoa.

● Bitamina horiek onak dira ugerraren aurka, hori dela eta, plater egokia da bihotz-hodietako gaixotasunak, minbizia edo zahartzea prebenitzeko.

● Era berezi batean fruitu anitz jateko modu egokia.

● Zuntz ugarikoa.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbhidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
245	%8-12	5,3	%5-8	2,5	%2-3	53,6	%12-19