

## Erremolatxa zebitxea

### Osagaiak

- Erremolatxa 1
- Tipula 1
- Arto egosia
- Baratxuria
- Martorria
- Limoia
- Soja saltsa
- Oliba olioa

Errezeta goxoak, osasuntsuak  
eta ur birtual gutxikoak



1. Egosi ezazu erremolatxa edo erosi ezazu egosirik eta moztu ezazu laukitxoetan edo laukizuzenetan.
2. Moztu ezazu tipula laukitxoetan ere eta batu iezaiozu erremolatxari.
3. Gehitu ezazu arto egosia.
4. Baratxuria txikitu eta gehitu iezaiozu limoia, soja saltsa eta oliba olioarekin egindako gatzozpintzeari.
5. Bota saltsa zebitxeari eta goatzeko prest egongo da. Erraza, azkarra, koloreduna eta osasuntsua.



**ON EGIN!**

## Erremolatxa zebitxea

### Osagaiak

- Erremolatxa 1
- Tipula 1
- Arto egosia
- Baratxuria
- Martorria
- Limoia
- Soja saltsa
- Oliba olioa

Erosterako orduan fijatzen ahal zara bertako eta sasoiko produktuak izatea (BSP)?

BSP batek beti ur birtual gutxiago kontsumituko du.

Ohar zaitetz errezetako produktuetatik zeintzuk diren BSP eta zeintzuk ez eta bakoitzak kontsumitzen duen ur birtualak alderatu itzazu. Ez baduzu produktu baten ur birtualaren datua topatzen aukeratu antzeko ezaugarriak dituen beste batena.

