

Arroz eta sesamo beltz bolak

Osagaiak

- Arroz txuria
- Sesamo beltza
- Soja saltsa

Errezeta goxoak, osasuntsuak eta ur birtual gutxikoak



1. Egosi ezazu arroza puntuan egon arte edo pixka bat pasatu arte.
2. Soja saltsa gustuko baduzu ez da beharrezkoa gatza edo piper beltza botatzea, ez baduzu gustuko gehitu ezazu gatza eta piper beltza zure gustura.
3. Isuri ezazu arroza eta utzi pausatzen epeldu arte.
4. Giroko temperaturara heltzerakoan gehitu ezazu sesamo beltza eta nahasi masa homogeneo bat lortu arte.
5. Emaiozu bolen forma gehin gustuko duzun tamainarekin.
6. Mahaian zerbitzatzerakoan jar ezazu soja saltsa katilu txiki bat.
7. Bola hauen bertsio gozo bat egin dezakezue ere, ezta edo gozotasuna ematen dion beste osagaia batzuk.

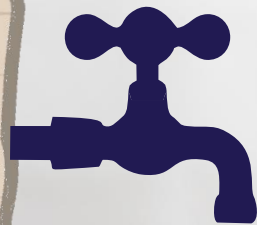


ON EGIN!

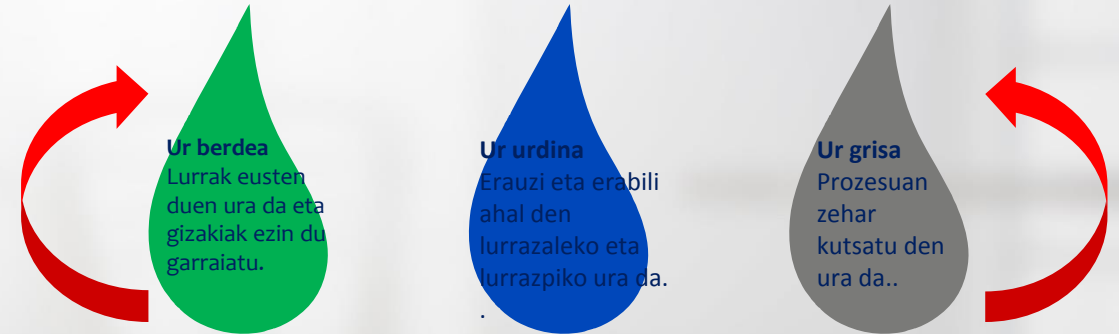
Arroz eta sesamo beltz bolak

Osagaiak

- Arroz txuria
- Sesamo beltza
- Soja saltsa



Ezagutu ezazu Azterna Hidrikoari buruz gauza gehiago Uraren jatorria, iturria(kolorea eta uraren erabilera eta bere jatorrizko iturrira itzultzea kontutan hartzen duen adierazle multidimentsionala da.



Kalkulatu ezazu errezetaren osagaietan erabilitako Ur Birtuala eta alderatu ezazu txahalez egindako hamburgesa bat jatean kontsumituko zenukeen ur kantitatearekin. Ez baduzu osagai baten datuak topatzen erabili ezazu ezaugarri antzekoak dituen osagai batena.