

## Kuiatxo eta oliba pestozko ogi txigortua

### Osagaiak:

- Ogia
- Kuiatxoa
- Oliba beltzak
- Intxaurrak
- Gatza
- Piper beltza
- Baratxuria
- Loraginoa
- Oliba olioa

## Errezeta goxoak, osasuntsuak eta ur birtual gutxikoak



1. Txigortu ogia baratzuri eta olio pixka batekin.
2. Olibak (hezurra izatekotan kendu), intxaurrak eta baratxuria oliba olio txorrota batekin birrindu
3. Gatza, loraginoa eta piper beltza gehitu pestoari.
4. Kuiatxoa xerretan moztu eta sartagian egin.
5. Jarri pestoa ogi txigortuan eta kuiatxo gainean.
6. Oliba pestoa ogi makilatxoekin edo barazki makilatxoekin jan dezakezu. Gozatu ezazu okurritzen zaizkizun modu guztietan.



**ON EGIN!**


## Ur erabilgarriari buruz informazio gehiago

Lurrazpian dagoen ur gozoa gainazalean dagoena baino askoz ere ugariagoa da; Baina bakarrik zai bat erabili dezakegu, muga fisiko eta ekonomikoak direla eta. Erabilgarria den ur gozo kantitate gehiena lehendabiziko 1000 metrotan bilduta dago, akuifero iragazkorrenak, berriztatze ahalmen handiena dutenak eta ekonomikoki eskuragarriak direnak dauden tokian.



Ba ahal zenekien?

  
Populazioaren **1/3**  
lurrazpian dagoen ura  
erabiltzen du.

  
Soilik  
**%0,77**  
ur erabilgarria da