

## Asteko elikagaia: apioa



### **Apioa, iazko bainujantzia erabili ahal izateko laguntzaile bikaina**

Negu gogor honen ondoren eta eguzkiaren lehen izpiak sentitzen hasi garenez, arropa mordoa kentzen hasiak gara jadanik. Alegia, “bikini operazioari” hasera eman diezaiokegu.

Helburu hori lortzeko laguntzaile egokiak bilatzea komeni izaten da. Eta horien artean, gure saskietan behin eta berriz ikusi dugun elikagai bat nabarmendu daiteke: apioa.

Kaloria ekarpen oso txikia egiten digun elikagaia da, **100 gramo bakoitzeko 16 kaloria** besterik ez baititu, horregatik, kiloak galtzeko dietatan elikagai gomendagarrienetarikotetan bilakatzen da.

Apioaren %95<sup>a</sup> ura da. Ur kantitate handi honek elikagai oso erraz digeritzen den elikagaian bihurtzen du. Aldi berean, potasio eta sodio mineraletan ekarpen handia ere egiten du. B1, B2 eta B6 bitaminak ere baditu, dakizuenez, hezurren, azalaren eta ikusmenaren osasun on bat edukitzeko ezinbestekoa direla.

### **Apio zopa argaltzeko**

Osagaiak

Apio 400 gramo

Kilo erdi aza

6 tipula txiki

3 tomate fresko

2 piper berde

Gatza

Piper Hauts beltza

### **Prestaketa**

Barazkiak garbitu, lehortu eta moztu zati txikitan. Egosi itzazu 3 litro uretan, gatza eta piper hautsarekin batera. 10 minutu itxaron eta ondoren sua jaitsi, barazkiak bigunak egon arte. Eta kito.