

RECETARIO  
CALENDARIO

# Natura

2019



ALIMENTOS NATURALES



## ENSALADA A LA MEDITERRÁNEA

4 PORCIONES

### INGREDIENTES:

600 gr. de sandía / 12 aceitunas negras  
150 gr. de queso tipo feta / 1 pepino  
2 fetas de pan lactal preferentemente secas o con un golpe de horno cortadas en cubos pequeños (\*) / 1 cda. de jugo de limón / 4 hojas de menta fresca / 6 cdas. de **Aceite de Oliva Selección Natura** / Sal c/n / Pimienta c/n

### PREPARACIÓN:

Cortar el queso en cubos. Cortar en trocitos las aceitunas. Cortar el pepino en fetas finas. Pelar, limpiar y cortar la sandía en trozos pequeños. Reservar.

Calentar en una sartén 2 cucharadas de **Aceite de Oliva Selección Natura** y dorar bien los cubos de pan lactal. Retirar y reservar.

Para el aderezo, disponer en un bowl el **Aceite de Oliva Selección Natura** restante, el jugo de limón, una pizca de sal, pimienta y mezclar bien. Disponer en una ensaladera la sandía, los cubos de queso, el pepino en fetas, las aceitunas y los croutons, verter por encima el aderezo y espolvorear con las hojas de menta picadas.

(\*) Al reemplazar por pan sin TACC se convierte en una receta Libre de Gluten.

Tiempo de preparación: **15 minutos**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

(Por porción)  
- Energía: 347 kcal.  
- Carbohidratos: 16 g.  
- Proteínas: 7,7 g.  
- Grasas: 27 g.  
- Fibra: 0,99 g.



[www.natura.com.ar](http://www.natura.com.ar) / [f](https://www.facebook.com/MundoNaturaArgentina) [@](https://www.instagram.com/MundoNaturaArgentina) MundoNaturaArgentina / [www.recetasnatura.com.ar](http://www.recetasnatura.com.ar)

# ENERO / 19

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



Diciembre 2018							Febrero 2019						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
						1						1	2
2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	24	25	26	27	28		
30	31												



## FUSILLIS CON JAMÓN CRUDO, RÚCULA Y PARMESANO

4 PORCIONES

### INGREDIENTES:

350 gr. de fusillis (\*) / 150 gr. de jamón crudo  
1 paquete de rúcula limpia / 100 gr. de queso parmesano en láminas / 100 gr. de tomates cherry  
5 cdas. de **Aceite de Oliva Selección Natura**  
Sal c/n / Pimienta negra c/n

### PREPARACIÓN:

Hervir los fusillis en agua salada, retirar, escurrir y condimentar con un hilo de **Aceite de Oliva Selección Natura**, dejar enfriar, reservar. Cortar el jamón crudo en tiritas con una tijera de cocina, los tomates a la mitad previamente salteados con una cucharada de **Aceite de Oliva Selección Natura** y unir con los fusillis. Agregar las hojas de rúcula, las láminas de queso y espolvorear con pimienta negra. Agregar el **Aceite de Oliva Selección Natura** restante y servir.

(\*) Al reemplazar por fusillis sin TACC se convierte en una receta Libre de Gluten.

Tiempo de preparación: **25 minutos**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

(Por porción)  
- Energía: 624 kcal.  
- Carbohidratos: 65 g.  
- Proteínas: 26 g.  
- Grasas: 27 g.  
- Fibra: 3,3 g.



[www.natura.com.ar](http://www.natura.com.ar) / [f@](https://www.facebook.com/MundoNaturaArgentina) MundoNaturaArgentina / [www.recetasnatura.com.ar](http://www.recetasnatura.com.ar)

# FEBRERO / 19

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1	2
3	● NUEVA 4	5	6	7	8	9
10	11	☾ CRESCIENTE 12	13	14	15	16
17	18	○ LLENA 19	20	21	22	23
24	25	☾ MENGUANTE 26	27	28	Día de los Trabajadores de la Alimentación	

Enero 2019							Marzo 2019							
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	
			1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	
							31							





## PANZEROTTIS DE QUINOA CAPRESE

6 PORCIONES

### INGREDIENTES:

400 gr. de harina 0000 (\*) / 100 gr. de harina de quinoa / 1 vaso de agua tibia  
 15 gr. de levadura fresca / 1 cdta. de azúcar  
 1 cdta. de sal / 2 cdas. de **Aceite de Oliva Intenso Natura** / Harina para espolvorear la mesada c/n  
**Para el relleno:**  
 200 gr. de mozzarella rallada / **Ketchup Natura** c/n  
 Hojas de albahaca c/n / Agua c/n  
**Rocío Vegetal Oliva Natura** c/n

### PREPARACIÓN:

Disolver la levadura en el agua tibia, agregar el azúcar.  
 Disponer en un bowl las harinas tamizadas, agregar en el centro el **Aceite de Oliva Intenso Natura**, la sal y la levadura disuelta en el agua. Mezclar hasta obtener una masa lisa y homogénea. Dejar leudar hasta duplicar su volumen en un lugar seco y cálido.  
 Tomar pequeñas porciones de masa y extender sobre una mesada enharinada en forma de disco. Rellenar cada disco con una cucharada de **Ketchup Natura**, un puñadito de mozzarella rallada y unas hojas de albahaca. Pincelar con agua los bordes y cerrar en forma de panzerotti o media luna a modo de repulgue.  
 Disponerlos sobre una placa con **Rocío Vegetal Oliva Natura** y llevar a horno fuerte precalentado durante 20-25 minutos hasta lograr la completa cocción de la masa.

(\*) Al reemplazar por harina pre mezcla sin TACC se convierte en una receta Libre de Gluten. Agregar en este caso una pizca de goma xántica: aditivo natural que permite que la mezcla de las harinas tenga características semejantes a la mezcla con gluten. De ser necesario agregar más agua.

Tiempo de preparación: **75 minutos**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

(Por porción)  
 - Energía: 499 kcal.  
 - Carbohidratos: 75 g.  
 - Proteínas: 18 g.  
 - Grasas: 13 g.  
 - Fibra: 2,58 g.



www.natura.com.ar / f@ MundoNaturaArgentina / www.recetasnatura.com.ar

# MARZO / 19

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1	2
3	4 Carnaval	5 Carnaval	6 ● NUEVA	7	8 Día Internacional de la Mujer	9
10	11	12	13	14 ◐ CRESCIENTE	15	16
17	18	19	20 ○ LLENA	21	22	23
24 Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia	25	26	27	28 ◑ MENGUANTE	29	30
31	Febrero 2019 Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28		Abril 2019 Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30			



## ROSCA DE PASCUAS

10 PORCIONES

### INGREDIENTES:

30 gr. de levadura fresca / 120 c.c. de leche tibia  
 1 cucharada de miel / 600 gr. de harina 0000 / 1 pizca de sal / 3 huevos / 150 gr. de azúcar / 1 cdta. de ralladura de naranja / 1 cdta. de ralladura de limón  
 1 taza de **Aceite de Girasol Natura** / 120 c.c. de leche  
 Huevo batido para pincelar c/n / **Rocío Vegetal Natura** c/n / Harina c/n para molde

#### Para la Crema Pastelera:

40 gr. de fécula de maíz / 4 yemas / 500 c.c. de leche  
 150 gr. de azúcar / 1 cdta. de esencia de vainilla  
 Ralladura de ¼ de limón

Para la decoración final: 2 cdas. de almendras fileteadas

### PREPARACIÓN:

Disponer en un bowl pequeño la levadura con la leche y la miel, cubrir con un film y dejar espumar 15 minutos.

Aparte, colocar la harina con la sal en un recipiente y hacer un hueco en el centro. Agregar los huevos, el azúcar y las ralladuras.

Agregar la esponja y la leche, comenzar a amasar. Una vez que la masa se va formando incorporar el **Aceite de Girasol Natura**. Continuar el amasado hasta formar una masa lisa, que no se pegue a la mesada, dejar reposar cubierta con un paño durante 15 minutos. Después apoyar el codo enharinado en el centro de la masa y realizar movimientos circulares con el brazo para ahuecar el centro formando la rosca. Colocar en una placa lubricada con **Rocío Vegetal Natura** y para mantener el hueco del centro colocar una compotera lubricada con **Rocío Vegetal Natura** y enharinada. Cubrir con un paño y dejar leudar 30 minutos.

Preparar la crema pastelera: Calentar la leche con la mitad del azúcar, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. En un bowl batir las yemas con el resto del azúcar hasta que tomen un color pálido. Incorporar la fécula de maíz batiendo hasta formar una pasta lisa y sin grumos. Cuando la leche rompa el hervor, incorporarla de a poco a las yemas sin dejar de revolver. Volcar la mezcla nuevamente en la cacerola y cocinar a fuego suave batiendo hasta que espese, cuando rompa el hervor seguir revolviendo 30-60 segundos y retirar.

Colocar la preparación en un bowl y cubrir con papel film en contacto, dejar enfriar. Una vez fría, mezclar bien antes de colocarla en una manga.

Pasado el tiempo de leudado de la rosca pincelar con huevo batido y llevar a horno precalentado a 180° por 10 minutos. Retirar, decorar con la crema pastelera reservada en la manga y las almendras fileteadas. Llevar a horno otros 20-25 minutos hasta lograr la completa cocción. Retirar, dejar entibiar y servir.

Tiempo de preparación: 140 minutos

con los tiempos de leudado

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

(Por porción)  
 - Energía: 558 kcal.  
 - Carbohidratos: 85 g.  
 - Proteínas: 13 g.  
 - Grasas: 18 g.  
 - Fibra: 2,1 g.



www.natura.com.ar / f@ MundoNaturaArgentina / www.recetasnatura.com.ar

# ABRIL / 19

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2 Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra de Malvinas	3	4	5 ● NUEVA	6
7 Día Mundial de la Salud	8	9	10	11	12 ◐ CRESCIENTE	13
14	15	16	17	18 Jueves Santo	19 ○ LLENA Viernes Santo	20
21	22	23	24	25	26 ◑ MENGUANTE	27
28	29 Día del Animal	30				

Marzo 2019							Mayo 2019						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
					1	2				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31	
31													



## MILANESA DE CERDO CON PURÉ ESTILO DUQUESA

4 PORCIONES

### INGREDIENTES:

**Para la milanesa:**  
4 costillitas de cerdo grandes / Aceite de Girasol **Natura** c/n / 2 huevos / Pan rallado c/n (\*) / Sal c/n  
**Para el puré:**  
800 gr. de papas / 50 gr. de manteca / 4 cdas. de **Mayonesa Natura** / 1 huevo / Sal, pimienta y nuez moscada a gusto / **Rocío Vegetal Natura** c/n

### PREPARACIÓN:

Lavar, pelar y hervir las papas. Cuando estén tiernas y se desarmen al pincharlas, retirarlas del fuego y escurrir. Pisarlas hasta obtener la consistencia de puré. Añadir la manteca en cubitos, la **Mayonesa Natura** y el huevo. Mezclar bien y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Forrar una placa para horno con papel manteca, lubricarlo con **Rocío Vegetal Natura** y realizar con una manga copitos de puré. Hornear de 10 a 15 minutos hasta que el puré se dore.

Para las milanesas eliminar la grasa del contorno de las costillitas. Realizarles un pequeño corte por lo largo para evitar que se achiquen mientras se cocinan y aplastarlas con un pisa carne para estirarlas dejando la parte cerca del hueso más gruesa. En un bowl batir los huevos sin sal, sumergir las costillitas y luego empanar. Freír en abundante **Aceite de Girasol Natura** caliente, retirar y disponer sobre papel absorbente de cocina, salar y servir acompañadas de los copitos de puré.

(\*) Al reemplazar por pan rallado sin TACC se convierte en una receta Libre de Gluten.

Tiempo de preparación: **55 minutos**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

(Por porción)  
- Energía: 983 kcal.  
- Carbohidratos: 51 g.  
- Proteínas: 38 g.  
- Grasas: 69 g.  
- Fibra: 1,25 g.



[www.natura.com.ar](http://www.natura.com.ar) / [f@ MundoNaturaArgentina](https://www.facebook.com/MundoNaturaArgentina) / [www.recetasnatura.com.ar](http://www.recetasnatura.com.ar)

# MAYO / 19

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1 Día del Trabajador	2	3	4 ● NUEVA
5 Día del Celíaco	6	7 Día del Taxista	8 Día de la Cruz Roja Internacional	9	10	11 ☾ CRECIENTE Día del Himno Nacional Argentino
12	13	14	15	16	17 Día de la Armada Argentina	18 ○ LLENA
19	20	21	22	23 Día del Cine Argentino	24	25 Día de la Revolución de Mayo
26 ☾ MENGUANTE	27	28	29	30	31	

Abril 2019						Junio 2019					
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
	1	2	3	4	5						1
7	8	9	10	11	12	2	3	4	5	6	7
14	15	16	17	18	19	9	10	11	12	13	14
21	22	23	24	25	26	16	17	18	19	20	21
28	29	30				23	24	25	26	27	28
						30					



## FONDUE BOURGUIGNONNE

6 PORCIONES

### INGREDIENTES:

1,2 kg. de lomo / 800 c.c. de **Aceite de Girasol Natura** / 2 dientes de ajo / 1 cda. de oregano / 1 cda. de tomillo / 2 hojas de laurel / 1 ramita de romero

Para las salsas:

**Opción 1:** 1 taza de **Ketchup Natura** y 1 cda. de perejil picado

**Opción 2:** 6 cdas. de **Mayonesa Natura**, 4 cdas. de queso blanco y 1 ajo picado

**Opción 3:** 1 taza de **Salsa Golf Natura**, salsa inglesa a gusto

**Opción 4:** (\*) ½ taza de **Mostaza Natura**, 5 cdas. de queso blanco, jugo de ½ limón

**Opción 5:** 1 taza de **Mayonesa Natura**, 2 cdas. de ciboulette picada, 3 cdas. de jugo de limón

### PREPARACIÓN:

Para las salsas, mezclar bien los ingredientes de cada opción y mantenerlas tapadas en la heladera hasta el momento de servir. Aparte, cortar el lomo en cubos de 2 cm. de espesor, distribuir en cazuelas, conservar tapado en heladera hasta el momento de la comida. Calentar en una cacerola el **Aceite de Girasol Natura** aromatizado con el ajo y las hierbas. Una vez caliente transferirlo a la cacerolita para fondue prendiendo el mechero para conservar el calor. Cada comensal pincha un cubo de carne con el palillo de fondue y sumerge durante 1 minuto aproximadamente en el **Aceite de Girasol Natura** caliente aromatizado. Debe formarse instantáneamente una costra para evitar que se escapen los jugos del bocado. Acompañar con las salsas puestas a disposición de los comensales.

(\*) Evitando esta salsa se convierte en una receta Libre de Gluten. Garantizar que todos los ingredientes cuenten con la certificación Sin TACC.

Tiempo de preparación: **25 minutos**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

(Por porción)  
 - Energía: 863 kcal.  
 - Carbohidratos: 16 g.  
 - Proteínas: 43 g.  
 - Grasas: 65 g.  
 - Fibra: 0,53 g.



www.natura.com.ar / f@ MundoNaturaArgentina / www.recetasnatura.com.ar

# JUNIO / 19

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						1
2	● NUEVA 3	4	5 Día Mundial del Medio Ambiente	6	7 Día del Periodista	8
9	○ CRECIENTE 10	11 Día del Vecino	12	13	14	15
16 Día de la Juventud Día del Padre	○ LLENA 17 Paso a la Inmortalidad del General Martín Miguel de Güemes	18	19	20 Paso a la Inmortalidad del General Manuel Belgrano	21	22
23	24	○ MENGUANTE 25	26	27	28	29
30	Mayo 2019 Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		Julio 2019 Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31			



## PUCHERO FAMILIAR

4 PORCIONES

### INGREDIENTES:

2 papas grandes / 2 batatas grandes  
 2 zanahorias grandes / 1 cebolla  
 ½ puerro / 3 apios enteros / ½ zapallo / 2 choclos  
 1 kg. de osobuco / 1 kg. de falda  
 2 dientes de ajo / Sal y pimienta a gusto  
 Sal gruesa c/n / **Aceite de Oliva Clásico Natura** c/n  
 8 cdas. de **Mostaza Natura**

### PREPARACIÓN:

Lavar y pelar las zanahorias, papas y batatas. Pelar los choclos y cortarlos en ruedas. Cortar el apio y los puerros en bastones de aproximadamente 4 cm. Lavar y cortar en cubos el zapallo. Cortar la cebolla pelada en cuartos. Reservar.  
 Desgrasar las carnes con un cuchillo filoso. Poner agua con sal gruesa en una cacerola grande y llevar a ebullición, agregar la carne en trozos y espumar cada tanto. Dejar hervir lentamente durante 10 minutos y agregar el puerro, la cebolla y el apio. Agregar las zanahorias luego de unos 10 minutos de cocción. Pasados otros 15 ó 20 minutos añadir el resto de los ingredientes. Terminar la cocción por ebullición lenta durante otros 30 minutos aproximadamente. Servir la carne acompañada de los vegetales con un hilo de **Aceite de Oliva Clásico Natura** y una cucharada de **Mostaza Natura**.

Tiempo de preparación: **80 minutos**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Energía: 477 kcal.
- Carbohidratos: 17 g.
- Proteínas: 54 g.
- Grasas: 21 g.
- Fibra: 1,3 g.



[www.natura.com.ar](http://www.natura.com.ar) / [f](https://www.facebook.com/MundoNaturaArgentina) [@](https://www.instagram.com/MundoNaturaArgentina) MundoNaturaArgentina / [www.recetasnatura.com.ar](http://www.recetasnatura.com.ar)

# JULIO / 19

DOMINGO



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



Día no laboral con fines turísticos



Día de la Independencia



LEENA



Día del Juguete



Día del Amigo



Día de la Gendarmería Nacional



7º Aniversario de AGD



MENGUANTE



Día de la Cultura



Junio 2019							Agosto 2019						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
						1					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31
30													



www.natura.com.ar / f@ MundoNaturaArgentina / www.recetasnatura.com.ar

## PIMIENTOS ABUELA CHICHA

8 10 PORCIONES

### INGREDIENTES:

1 kg. de pimientos de todos los colores  
2 tazas de **Aceite de Girasol Natura**  
1 taza de vinagre de manzana o de alcohol  
o de vino / 2 cdas. soperas de azúcar

### PREPARACIÓN:

Lavar y secar 1 kg. de pimientos sacándoles las semillas y volviendo a enjuagar. Colocar paraditos (se ahuecan para retirar las semillas) en olla de hierro preferentemente y agregar dos tazas de **Aceite de Girasol Natura**, una taza de vinagre de manzana o de alcohol o de vino y dos cucharadas soperas de azúcar. Poner a fuego medio (se revuelve de vez en cuando para que no se peguen, se cocina tapado) y cuando empiece a hervir dejar en la olla un rato más (7/8 minutos más) con el fuego apagado. Cortar los pimientos de la forma que más les guste, dejarlos enfriar y guardar en frascos cubriendo con el aceite y el vinagre de la olla. Se les puede agregar ramas de romero, ajos, granos de pimienta, etc. Conservar en la heladera.

Receta Libre de Gluten.

Tiempo de preparación: **40 minutos**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Energía: 239 kcal.  
- Carbohidratos: 7,9 g.  
- Proteínas: 1,3 g.  
- Grasas: 22 g.  
- Fibra: 2,1 g.

**Natura**  
ACEITE DE OLIVA  
VIRGEN EXTRA  
*Intenso*

# AGOSTO / 19

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				● NUEVA 1	2 Día de la Industria Gastronómica Argentina	3
4	5	6 Día del Agrónomo Día del Veterinario	☾ CRESCIENTE 7 Día de San Cayetano	8	9 Día de la Fuerza Aérea	10
11	12 Día de la Televisión	13	14	○ LLENA 15	16	17 Paso a la Inmortalidad del General José de San Martín
18 Día del Niño	19 Día no laboral con fines turísticos	20	21 Día del Abuelo	22	☾ MENGUANTE 23	24
25 Día del Peluquero	26	27	28	29 Día del Abogado	● NUEVA 30	31

Julio 2019							Septiembre 2019						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				29	30					



## TORTA PASTEL DE RICOTA

10 PORCIONES

### INGREDIENTES:

**Para la masa:**  
400 gr. de harina leudante / ½ vaso de **Aceite de Girasol Natura**

Ralladura de ½ limón / 150 gr. de azúcar  
2 huevos / 1 cda. de esencia de vainilla  
**Rocío Vegetal Natura** c/n / Harina c/n para extender la masa

**Para el relleno:**  
4 claras de huevo / 200 gr. de queso crema  
500 gr. de ricota / 150 gr. de azúcar  
Ralladura de ½ limón

**Para decorar:**  
Azúcar impalpable c/n / Huevo batido c/n  
Arándanos c/n

### PREPARACIÓN:

Disponer en un bowl la harina tamizada en forma de corona, agregar en el centro el **Aceite de Girasol Natura**, la ralladura de limón, el azúcar, los huevos y la esencia de vainilla. Trabajar los ingredientes primero con una cuchara y luego con las manos hasta obtener una masa lisa y homogénea. Cubrirla con papel film y llevarla a reposo en heladera durante 20-30 minutos.

Mientras tanto realizar el relleno. Integrar bien el queso con la ricota, agregar el azúcar, la ralladura de limón y las claras sin batir, mezclar hasta obtener un relleno homogéneo. Reservar.

Pasado el tiempo de reposo de la masa, espolvorear la mesada con harina y extender 2/3 de la masa con la ayuda de un palo de amasar. Rociar una tartera de 26 cm. de diámetro con **Rocío Vegetal Natura** y cubrir el molde, eliminando los excesos del borde. Extender el resto de la masa que servirá para cubrir el pastel.

Rellenar la tarta con la crema de ricota reservada, cubrir con el resto de la masa, pinchar la superficie con un tenedor y pinchar con el huevo batido.

Llevar a horno medio durante 1 hora aproximadamente o hasta lograr la completa cocción, la masa debe estar dorada. Retirar, dejar entibiar y desmoldar. Servir fría y espolvoreada con azúcar impalpable y arándanos.

*Tiempo de preparación: 70 minutos y 30 minutos de reposo en heladera*

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Energía: 535 kcal.
- Carbohidratos: 66 g.
- Proteínas: 14 g.
- Grasas: 23 g.
- Fibra: 2,1 g.



www.natura.com.ar / f@ MundoNaturaArgentina / www.recetasnatura.com.ar

# SEPTIEMBRE / 19

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2 Día de la Industria	3	4 Día de la Secretaria	5	6 CRECIENTE	7
8 Día de la Agricultura	9	10	11 Día del Maestro	12	13	14 LLENA Día del Cartero
15	16 Día del Almacenero	17 Día del Profesor	18	19	20	21 MENGUANTE Día del Estudiante Día de la Primavera
22	23	24	25 Día del Empleado de Comercio	26	27	28 NUEVA
29	30					

Agosto 2019							Octubre 2019						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
				1	2	3							
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31		



## COLITA DE CUADRIL RELLENA CON GUARNICIÓN DE PAPAS AL ROMERO

5 6 PORCIONES

### INGREDIENTES:

**Para la carne:**  
 1 colita de cuadril grande / 3 cdas. de **Mostaza Natura**  
 1 cebolla picada / 1 zanahoria cortada en cubos pequeños  
 1 tallo de apio en bastoncitos pequeños / 1 ramita de romero  
 ½ vaso de vino blanco / ¼ vaso de agua caliente  
 3 cdas. de **Aceite Blend Natura** / Sal y Pimienta c/n

**Para el relleno:**  
 2 atados de espinaca / 2 fetas de pan lactal sin los bordes  
 1 huevo / 120 gr. de jamón cocido  
 4 cdas. de queso rallado / 1 diente de ajo  
 2 cdas. de **Aceite Blend Natura** / Sal y pimienta negra c/n

**Para la guarnición:**  
 1 kg. de papas / 1 ajo cortado en cuatro  
 1 ramita de romero / Sal c/n  
 2 cdas. de **Aceite Blend Natura** / Rocío Vegetal Natura c/n

### PREPARACIÓN:

Para el relleno, lavar la espinaca y escurrir. Calentar en una sartén el **Aceite Blend Natura**, agregar el ajo pelado y la espinaca húmeda, tapan la sartén y dejar a fuego medio durante 3-4 minutos. Una vez que la espinaca esté tierna, apagar el fuego y descartar el ajo. Colar la espinaca y dejar enfriar. Cortar el pan en cubos y mixear hasta picar bien, reservar. Repetir esta operación con el jamón cocido y reservar. Picar la espinaca, fría y escurrida, y disponerla en un bowl, agregar el queso rallado, la miga de pan, el jamón cocido y el huevo, integrar bien, ajustar con sal y pimienta. Reservar.

Para la carne, desgrasar la colita de cuadril y realizar un corte hacia adentro generando un espacio tipo bolsa. Rellenar con el preparado reservado y coser la colita con hilo de algodón para evitar que se derrame el relleno, pincelar con **Mostaza Natura** de ambos lados. Calentar el **Aceite Blend Natura** en una sartén amplia y sellar la colita durante unos minutos hasta dorar de ambos lados. Agregar los vegetales, verter el vino blanco y el agua caliente, perfumar con la ramita de romero y tapan la sartén. Cocinar a fuego lento durante 75 minutos girando la carne cada tanto y cubriéndola con el fondo de cocción.

Preparar las papas: lavarlas, pelarlas y cortarlas en gajos. Disponer en un bowl junto con el ajo, el romero, la sal y el **Aceite Blend Natura**. Mezclar para saborizar bien las papas. Llevarlas a horno fuerte precalentado sobre una placa lubricada con **Rocío Vegetal Natura** y cocinar durante 20-25 minutos, girarlas y cocinarlas durante otros 10 minutos o hasta que se doren.

Una vez que la carne esté cocida retirar del fuego, descartar la ramita de romero y mixear el fondo de cocción para obtener una salsa homogénea. Cortar la carne en fetas y servir bien caliente acompañada de las papas al romero y la salsa obtenida con el fondo de cocción.

Tiempo de preparación: **130 minutos**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Energía: 663 kcal.  
 - Carbohidratos: 38 g.  
 - Proteínas: 57 g.  
 - Grasas: 30 g.  
 - Fibra: 2,6 g.



www.natura.com.ar / f@ MundoNaturaArgentina / www.recetasnatura.com.ar

# OCTUBRE / 19

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4	5 CRECIENTE
6	7	8	9	10	11	12 Día del Respeto a la Diversidad Cultural
13 LLENA	14 Día no laboral con fines turísticos	15	16	17	18	19
20 Día de la Madre	21 Menguante	22	23	24	25	26
27	28 NUEVA	29 Día del Trabajador de la Industria Aceitera	30	31		

Septiembre 2019							Noviembre 2019						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
1	2	3	4	5	6	7						1	2
8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23
29	30						24	25	26	27	28	29	30



## FIAMBRE DE POLLO Y MORRONES AGRIDULCES

4 PORCIONES

### INGREDIENTES:

**Para los morrones agridulces:**  
 1 morrón verde grande limpio sin nervaduras ni semillas / 1 morrón rojo grande limpio sin nervaduras ni semillas / 1 morrón amarillo grande sin nervaduras ni semillas  
 2 cdas. de azúcar / 3 cdas. de vino blanco  
 2 cdas. de Aceite de Oliva Clásico Natura  
 ¼ vaso de agua

**Para el pollo:**  
 1 pechuga de pollo / ½ vaso de vino blanco  
 Sal c/n

**Para el aderezo:**  
 4 cdas. de Aceite de Oliva Clásico Natura  
 1 cda. de Mostaza Natura / 1 cda. de vinagre blanco / Sal c/n / 2 cdas. de alcaparras en aceite

### PREPARACIÓN:

Calentar el Aceite de Oliva Clásico Natura en una sartén y disponer los morrones previamente cortados en juliana, cocinar a fuego fuerte durante 5 minutos mezclando seguido. Agregar el agua, el azúcar, el vinagre y una pizca de sal y pimienta, mezclar y continuar la cocción durante otros 20-25 minutos o hasta que los morrones se cocinen bien. Retirar y dejar enfriar.

Para el pollo, llevar a ebullición medio litro de agua salada con el vino blanco, incorporar la pechuga de pollo dividida en dos trozos y hervir durante 15 minutos. Retirar, escurrir y dejar enfriar.

Mientras tanto, preparar el aderezo emulsionando el Aceite de Oliva Clásico Natura con la Mostaza Natura, las alcaparras bien escurridas, el vinagre y una pizca de sal. Reservar.

Distribuir en una ensaladera baja el pollo frío cortado en fetas, los morrones agridulces y condimentar con el aderezo a la mostaza.

Tiempo de preparación: **50 minutos**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Energía: 316 kcal.
- Carbohidratos: 14 g.
- Proteínas: 17 g.
- Grasas: 19 g.
- Fibra: 2,30 g.



[www.natura.com.ar](http://www.natura.com.ar) / [f@](https://www.facebook.com/MundoNaturaArgentina) MundoNaturaArgentina / [www.recetasnatura.com.ar](http://www.recetasnatura.com.ar)

# NOVIEMBRE / 19

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



Día de Todos los Santos



Día de Todos los Muertos



Día del Comercio



Día del Canillita



Día de la Tradición



Día de la Abuela



Día no laboral con fines turísticos



Día de la Soberanía Nacional



Día de la Flor Nacional: El Ceibo  
Día de la Música



Octubre 2019							Diciembre 2019						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			29	30	31				



## TARTA MOUSSE DE ATÚN

6 PORCIONES

### INGREDIENTES:

**Para la masa:** 300 gr. de harina (\*) / 1 pocillo de **Aceite Blend Natura** / 80 c.c. de agua / 1 huevo / 1 pizca de sal / 1 cdta. de polvo para hornear / Harina para espolvorear la mesada c/n (\*)  
**Para el relleno:** 200 gr. de queso unttable / 100 gr. de **Salsa Golf Natura** / 1 lata de atún en aceite (de 165 gr.)  
**Para decorar:** 6 hojas de lechuga francesa lavada y bien escurrida en juliana / 1 taza de rúcula lavada / 12 tomates cherry / 12 aceitunas verdes / 3 cdas. de **Salsa Golf Natura**

### PREPARACIÓN:

Disponer en un bowl la harina tamizada con el polvo para hornear en forma de corona, agregar el **Aceite Blend Natura**, el huevo, el agua y una pizca de sal. Trabajar los ingredientes primero con una cuchara y luego con las manos hasta obtener una masa lisa y homogénea. Cubrirla con papel film y llevarla a reposo en heladera durante 30 minutos. Luego, espolvorear la mesada con harina y extender la masa con la ayuda de un palo de amasar. Rociar una tartera de 26-28 cm. de diámetro con **Rocío Vegetal Natura**, disponer la masa y eliminar los excesos. Pinchar la base de la tarta con un tenedor y cubrirla con papel de horno o aluminio y legumbres para generar peso. Cocinar en horno fuerte precalentado durante unos 20 minutos, retirar, descartar las legumbres y el papel, llevar a horno otros 5-10 minutos aproximadamente o hasta lograr su completa cocción, los bordes deben estar dorados. Retirar y dejar enfriar completamente antes de rellenar. Es posible realizar formitas con los descartes de masa, disponerlas en una placa con **Rocío Vegetal Natura** y llevarlas a horno precalentado durante unos 8 minutos aproximadamente, podrán servir para la decoración final. Para el relleno, mezclar el queso unttable con la **Salsa Golf Natura** y el atún bien escurrido, amalgamar bien. Una vez que la base se haya enfriado bien rellenar con el mousse de atún, nivelar bien y decorar a gusto con la ensalada en juliana, las hojas de rúcula, los tomates cherrys en gajos, las aceitunas en cubos pequeños, copitos de **Salsa Golf Natura** y las formitas obtenidas de los descartes de masa. Dejar reposar en heladera 1 hora antes de servir.

(\*) Al reemplazar por harina premezcla sin TACC se convierte en una receta Libre de Gluten. Agregar una pizca de goma xántica: aditivo natural que permite que la mezcla de las harinas tenga características semejantes a la mezcla con gluten. De ser necesario agregar más agua. Garantizar que todos los ingredientes cuenten con la certificación sin TACC.

Tiempo de preparación: 50 minutos y 90 minutos de reposo en heladera

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Energía: 523 kcal.
- Carbohidratos: 46 g.
- Proteínas: 13 g.
- Grasas: 32 g.
- Fibra: 1,8 g.



www.natura.com.ar / MundoNaturaArgentina / www.recetasnatura.com.ar

# DICIEMBRE / 19

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Día del Ama de Casa	2	3 Día del Médico	4 CRECIENTE	5	6	7
8 Inmaculada Concepción de María	9	10	11	12 LLENA	13	14
15	16	17 Día del Contador	18	19 MENGUANTE	20	21
22	23	24 Nochebuena	25 Navidad	26 NUEVA	27	28 Día de los Santos Inocentes
29	30	31 Fin de Año				

Noviembre 2019							Enero 2020						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
					1	2				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31	



## LASAÑA VEGGIE

4 PORCIONES

### INGREDIENTES:

1 repollo mediano / 300 gr. de zapallo o calabaza, sin cáscara / 400 gr. de pan tipo campo de centeno o integral (\*\*)  
200 gr. de queso tipo mozzarella en fetas / ½ litro de caldo vegetal (\*\*)  
2 cdas. de **Aceite Blend Natura**  
2 rulos de manteca / Sal c/n  
Nuez moscada c/n

### PREPARACIÓN:

Separar las hojas del repollo eliminando de cada una la parte central, lavar repetidamente y blanquearlas por 10 minutos en agua salada en ebullición. Escurrirlas y disponerlas extendidas sobre papel manteca. Cortar el zapallo o calabaza en láminas muy finas con la ayuda de una mandolina y el pan en fetas de medio centímetro de espesor. Lubricar una fuente alta apta para horno con el **Aceite Blend Natura** y extender sobre ella una capa de hojas de repollo. Seguir alternando con las fetas de zapallo/calabaza, pan y mozzarella hasta terminar los ingredientes. Espolvorear con una pizca de nuez moscada, agregar

el caldo vegetal y distribuir los rulos de manteca en pedacitos. Llevar a horno precalentado a 180° y cocinar durante 30 minutos. Retirar, dejar reposar y servir.

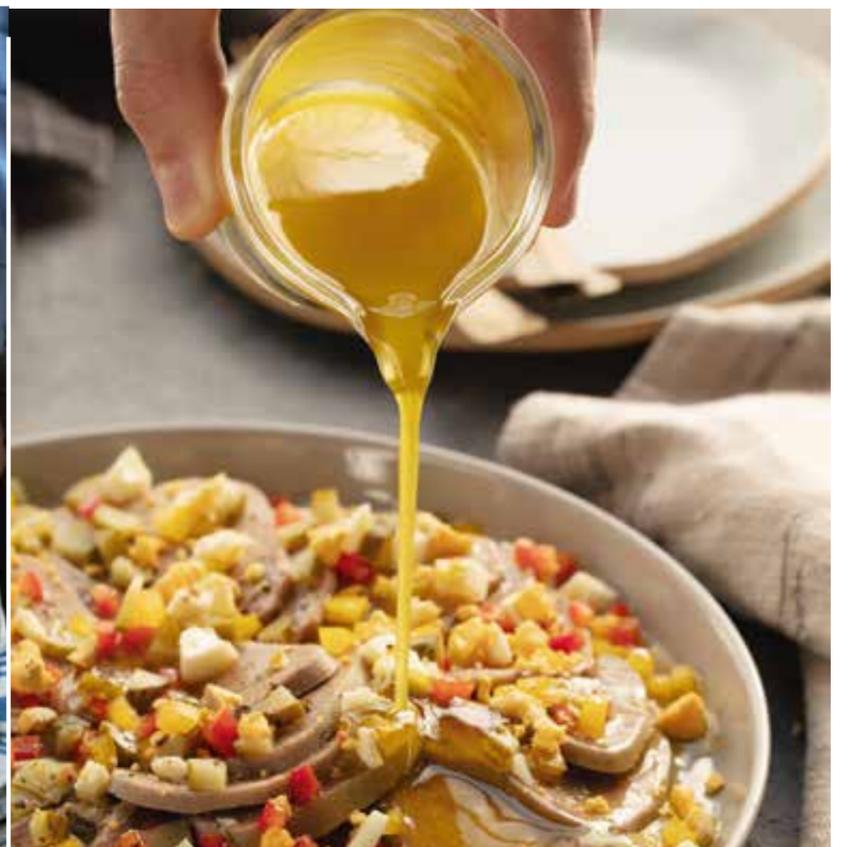
(\*) Al reemplazar por pan sin TACC y garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC se convierte en una receta Libre de Gluten.

(\*\*) Para 2 litros de caldo vegetal:  
Ingredientes: 1 cebolla blanca pelada y cortada en cuatro, 1 cebolla dorada pelada y cortada en cuatro, ½ plantita de apio chica limpia, unas ramitas de perejil limpias, 1 zanahoria limpia y cortada en rodajitas, 2,5 lt. de agua, sal c/n.  
Preparación: disponer en una olla grande agua con sal, llevar a ebullición, agregar el apio, luego el perejil, las cebollas y la zanahoria. Tapar y cocinar aproximadamente 1 hora. Luego filtrar y reservar.

Tiempo de preparación: **50 minutos**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Energía: 566 kcal.  
- Carbohidratos: 65 g.  
- Proteínas: 23 g.  
- Grasas: 24 g.  
- Fibra: 8,4 g.



## LENGUA A LA VINAGRETA

8 10 PORCIONES

### INGREDIENTES:

1 lengua / 1 cebolla grande / 4 cdas. de perejil picado / 1 taza de **Aceite de Oliva Selección Natura** / 2 huevos duros picados / 60 gr. de pepinillos en vinagre picados / 4 cdas. de vinagre / ¼ morrón rojo en cubos / ¼ morrón amarillo en cubos / Sal y pimienta c/n / Romero, laurel, tomillo c/n para aromatizar el agua de cocción

### PREPARACIÓN:

Sumergir la lengua en agua hirviendo durante 2-3 minutos, retirar, escurrir y con la ayuda de un cuchillo raspar para quitarle la piel blanca. Luego, cocinar por hervido en agua salada aromatizada con las especias durante 2 hs. aproximadamente o hasta que al pincharla con un tenedor esté tierna, retirar del fuego y dejar entibiar en el mismo caldo. Retirar la lengua del fondo de cocción y en el caso de que aún contenga residuos de piel, extraerlos. Enfriar en heladera. Para la vinagreta mezclar el **Aceite de Oliva Selección Natura** con el resto de los ingredientes y salpimentar.

Una vez fría, retirar la lengua de la heladera y filetearla en fetas de ½ cm. de espesor, disponerlas sobre una fuente en capas intercaladas con la vinagreta hasta terminar los ingredientes. Cubrir la fuente con papel film y llevar a la heladera hasta su uso. Se recomienda prepararla con anterioridad para que la lengua tome el sabor de la vinagreta.

Receta Libre de Gluten: Garantizar que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

Tiempo de preparación:

**2 hs. 20 minutos + Tiempo de refrigerado**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Energía: 393 kcal.  
- Carbohidratos: 6,3 g.  
- Proteínas: 20 g.  
- Grasas: 31 g.  
- Fibra: 0,44 g.



## MERLUZA AL POMODORO Y POLENTA

4 PORCIONES

### INGREDIENTES:

4 filetes de merluza limpios / 4 tomates tipo perita / 1 cebolla / 4 cdas. de **Aceite de Oliva Intenso Natura** / Sal c/n / Pimienta c/n / Tomillo c/n / **Rocío Vegetal Oliva Natura** c/n / 1 taza de harina de maíz (polenta instantánea) / Agua c/n según modo de preparación de la polenta utilizada / Sal gruesa c/n

### PREPARACIÓN:

Para preparar la polenta llevar a ebullición el agua con una pizca de sal gruesa, agregar en forma de lluvia la harina de maíz mezclando continuamente con cuchara de madera, cocinar durante un minuto y retirar. Extender la polenta sobre un recipiente rectangular formando un colchón de 2 cm. de espesor. Dejar enfriar y cortar bastones, disponerlos sobre una placa para horno lubricada con **Rocío Vegetal Oliva Natura** precalentado a fuego alto hasta que se doren y tomen una consistencia crocante de ambos lados. Mientras tanto, lavar los tomates y

realizar pequeños tajos por lo largo, con la ayuda de un tenedor sumergirlos durante unos segundos en agua hirviendo, pasarlos inmediatamente por un recipiente con agua helada, retirar, pelar y cubetear. Picar y dorar la cebolla con dos cucharadas de **Aceite de Oliva Intenso Natura**, agregar el tomate cubeteado y cocinar durante unos minutos. Agregar la merluza en trozos y continuar la cocción a fuego medio cubierto durante unos 15 minutos aproximadamente, ajustar con sal, pimienta y tomillo. Tener la precaución de que no se consuma el fondo de cocción agregando líquido de ser necesario. Servir la merluza con la salsa al pomodoro, rociada con un hilo de **Aceite de Oliva Intenso Natura** y acompañada de los bastones de polenta.

Receta Libre de Gluten: Garantizar que todos los productos cuenten con la certificación sin TACC.

Tiempo de preparación:

**45 minutos**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Energía: 376 kcal.  
- Carbohidratos: 25 g.  
- Proteínas: 37 g.  
- Grasas: 13 g.  
- Fibra: 1,39 g.



## BUDÍN DE CANELA Y MIEL

8 PORCIONES

### INGREDIENTES:

360 gr. de harina / 1 cdta. de polvo de hornear  
1 cdta. de bicarbonato de sodio  
1 cdta. de sal / 1 cda. de canela  
180 c.c. de **Aceite de Girasol Natura**  
220 gr. de azúcar rubia / 3 huevos  
225 gr. de miel / 240 c.c. de leche  
Para la decoración final:  
Miel c/n

### PREPARACIÓN:

Tamizar los ingredientes secos. Por otro lado, mezclar el **Aceite de Girasol Natura** con el azúcar rubia y los huevos. Añadir la miel y unir. Incorporar los ingredientes secos alternadamente con la leche. Mezclar. Colocar en un molde enmantecado y enharinado y cocinar en un horno precalentado a temperatura media de 180° durante 40 a 45 minutos. Retirar, dejar enfriar y servir rociado con hilos de miel.

Tiempo de preparación:

**50 minutos**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Energía: 622 kcal.  
- Carbohidratos: 89 g.  
- Proteínas: 7,9 g.  
- Grasas: 25 g.  
- Fibra: 1,2 g.

