



RECETARIO
CALENDARIO 2020

Enero/2020



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			Año Nuevo	1	2	3
	Reyes		8	9	10	11
5	6	7	8	9	10	11
Día del Trabajador Pastelero y Pizzero						
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Diciembre 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				

Febrero 2020

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

Tiempo de preparación: 60 minutos INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción). Energía: 670 kcal. / Carbohidratos: 56 g. / Proteínas: 21 g. / Grasas: 38 g. / Fibra: 2,6 g.

BUDÍN RÚSTICO

Una receta fresca y muy fácil de hacer, ideal para el verano, con todo el aporte de vitaminas, fibras y minerales de las espinacas.

PREPARACIÓN

Mezclar con batidor en un bowl los huevos con la sal, el azúcar, la pimienta, el **Aceite Puro de Girasol Natura** y la leche. Añadir el queso rallado, la levadura en polvo y la harina mezclando continuamente.

Por último agregar el jamón cocido cortado en cubos pequeños y la espinaca, mezclar con cuchara.

Lubricar una budinera de 30 cm. x 10 cm. con abundante **Rocío Vegetal Natura**, verter la mezcla, nivelar y llevar a horno precalentado a temperatura media durante unos 45 minutos aproximadamente.

Antes de retirar pinchar con un palillo, si sale seco el budín estará pronto, de lo contrario dejarlo unos minutos más. Retirar, dejar entibiar, desmoldar y servirlo cortado en fetas con un copo de **Mayonesa Natura**.



INGREDIENTES / 4 huevos / 1 vaso de leche / 1 cda. de sal / 1 cda. de azúcar / 1 cda. de pimienta / 3/4 taza de **Aceite Puro de Girasol Natura** / 2 tazas de harina / 1 cda. de levadura en polvo / 2 tazas de espinacas cocidas bien escurridas y picadas / 2 cdas. de queso rallado / 150 gr. de jamón cocido / **Rocío Vegetal Natura** c/n / **Mayonesa Natura** c/n

Febrero/2020



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 Día de San Valentín	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24 Carnaval	25 Carnaval	26	27	28	29



Enero 2020

Dom	Lun	Mar	Miér	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	

Marzo 2020

Dom	Lun	Mar	Miér	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				

Tiempo de preparación: 35 minutos INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción) Energía: 492 kcal. / Carbohidratos: 32 g. / Proteínas: 8,1 g. / Grasas: 37 g. / Fibra: 2,4 g.

TORTA DE SAN VALENTÍN

Receta ideal para sorprender y festejar a los enamorados.

PREPARACIÓN

Para la base, disponer en un bowl las harinas, el azúcar y la manteca. Trabajar la mezcla con las manos hasta obtener un compuesto desgranado. Agregar el huevo y continuar el amasado hasta obtener una

masa homogénea.

Cubrir con papel film y dejar reposar en la heladera durante dos horas.

Luego, dividir la masa en dos bollos, extender cada uno sobre una mesada enharinada al espesor de 3 cm., agujerear la base con un tenedor y cortar en forma de corazón con la ayuda de un stencil.

Disponer los corazones sobre una placa con papel manteca lubricada con **Rocio Vegetal Natura** y hornearlos en horno moderado durante 15 minutos. Una vez doradas las bases, retirarlas y dejar enfriar sin tocar. Con los descartes de la masa, hornear galletitas de la forma deseada que servirán para la decoración final.

Mientras tanto, preparar el relleno: montar la crema con la esencia de vainilla y el azúcar

impalpable. Una vez que la crema esté a punto, agregar el queso untable de a poco con movimientos envolventes.

Para el armado de la torta, distribuir la mitad de la crema sobre uno de los corazones, cubrir con el otro corazón y terminar la decoración con copos de crema, frutos rojos, las galletitas espolvoreadas con azúcar impalpable y el chocolate amargo en láminas.



INGREDIENTES Para la base: / 140 gr. de harina 0000 / 125 gr. de harina de almendras / 125 gr. de manteca pomada / 1 huevo / 3 cdas. de azúcar / **Rocio Vegetal Natura** c/n Para la crema: / 1 pote de crema (200 ml.) / 1 taza de queso unttable / 50 gr. de azúcar impalpable / 1 cdta. de esencia de vainilla Para la decoración: / Frutos rojos c/n / 1 barrita de chocolate amargo / Azúcar impalpable c/n

Marzo/2020



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8 Día Internacional de la Mujer	9	10 Día de los Trabajadores de la Alimentación	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24 Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia	25	26	27	28
29	30	31				



Febrero 2020

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

Abril 2020

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		

Tiempo de preparación: 20 minutos INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción) Energía: 443 kcal. / Carbohidratos: 57 g. / Proteínas: 12 g. / Grasas: 12 g. / Fibra: 13,8 g.

CREPES ESPECIADOS

Fácil, fresco y original. Fuente de fibra alimentaria. Brinda energía, antioxidantes naturales y grasas cardiosaludables.



PREPARACIÓN

Disponer en un bowl la harina con la levadura y la pizca de sal, agregar de a poco el agua mezclando continuamente hasta obtener una preparación homogénea. Incorporar la cebollita de verdeo, el jengibre, el ajo picado y la ralladura de lima.

Calentar una panquequera lubricada con **Rocío Vegetal Natura**, volcar un cucharón de la mezcla distribuyéndola bien y cocinar el crep de ambos lados. Repetir la operación hasta terminar la mezcla. Mantenerlos calientes cubiertos con un paño de cocina.

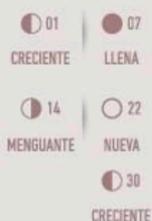
Para la salsa mixear las paltas con la **Mayonesa Natura**, una pizca de sal y pimienta.

Servir los crepes especiados acompañados de la salsa de paltas decorados con los tomates secos, las semillas de girasol y el perejil picado.



INGREDIENTES / 240 gr. de harina / ½ cda. de levadura en polvo / 1 pizca de sal / 3 vasos de agua / 1 cda. de jengibre rallado / 1 diente de ajo / 1 cda. de ralladura de lima / 1 cebollita de verdeo picada / **Rocío Vegetal Natura** c/n
Para la salsa: / 2 paltas / 1 cda. de **Mayonesa Natura** / Sal y pimienta c/n
Decoración final: / 50 gr. de tomates secos cortados en finas tiras / 4 cdas. de semillas de girasol / Perejil picado fresco c/n

Abril / 2020



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



Marzo 2020

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				

Mayo 2020

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						

Tiempo de preparación: 45 minutos INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción) Energía: 485 kcal. / Carbohidratos: 38 g. / Proteínas: 25 g. / Grasas: 26 g. / Fibra: 1,9 g.

TARTA RÚSTICA DE VIGILIA

Una receta práctica para compartir en Semana Santa. Aporta energía, omega 3 y calcio.



PREPARACIÓN

Lavar y pelar las papas, cortarlas en cubos y llevar a cocción en una ollita cubiertas de agua salada. Una vez que el agua rompa el hervor dejar durante 8 minutos, retirar del fuego, escurrir y dejar entibiar.

Disponer las papas en un bowl, agregar el atún bien escurrido, la cebolla morada picada previamente rehogada con una cucharadita de **Aceite de Oliva Clásico Natura** y el morrón en cubos. Condimentar

con un hilo de **Aceite de Oliva Clásico Natura** y mezclar cuidadosamente.

Disponer el disco de masa sobre una tartera previamente lubricada con **Rocío Vegetal Oliva Natura**. Distribuir el relleno de papas y atún, ajustar los bordes doblándolos ligeramente hacia la parte interna y llevar a horno medio durante 25 minutos aproximadamente hasta que la masa esté cocida.

Retirar, agregar la mozzarella en cubos y hornear otros 5 minutos hasta gratinar. Retirar, dejar entibiar, espolvorear con el perejil picado y servir.

(*) Reemplazando por masa libre de gluten se convierte en una Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



INGREDIENTES / 1 disco de masa tipo hojaldre (*) / 1/2 kg. de papas / 1 lata de atún (bien escurrido) / 1/2 cebolla morada / 1/4 de morrón rojo / 150 gr. de mozzarella / **Aceite de Oliva Clásico Natura** c/n / 1/2 cda. de sal gruesa / Agua c/n / Perejil picado c/n / **Rocío Vegetal Oliva Natura** c/n

Mayo/2020

● 07 ● 14
LLENA MENGUANTE
○ 22 ○ 30
NUEVA CRECIENTE

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					Día del Trabajador	
					1	2
3	4	Día Internacional del Celiaco		Día del Taxista	Día Internacional de la Cruz Roja	9
	Día del Himno Nacional Argentino				Día Internacional de la Familia	
10	11	12	13	14	15	16
Día de la Armada Argentina	Día de la Escarapeta					Día del Cine Argentino
17	18	19	20	21	22	23
	Revolución de Mayo					
24	25	26	27	28	29	30
31						



Abril 2020

Dom	Lun	Mar	Miér	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		

Junio 2020

Dom	Lun	Mar	Miér	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				

Tiempo de preparación: 40 minutos INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción) Energía: 380 kcal. / Carbohidratos: 5,9 g. / Proteínas: 36 g. / Grasas: 23 g. / Fibra: 1,3 g.

GUISO DE TERNERA A LA MOSTAZA



Plato rico y nutritivo, fuente de energía, proteínas de alto valor biológico, hierro y fibra alimentaria.

PREPARACIÓN

Retirar la grasa visible de la carne y reducirla a trozos pequeños. Calentar el **Aceite Puro de Girasol Natura** en una olla y sellar los trozos de carne. Retirar y, luego, en el mismo fondo de cocción dorar la cebolla picada.

Una vez dorada incorporar los trozos de carne salteados y cocinar juntos durante unos 4 minutos para amalgamar los sabores. Agregar los champiñones

cortados en finas láminas, cocinar durante otros 5-6 minutos mezclando cada tanto.

Añadir la crema, la **Mostaza Natura**, el caldo, una pizca de sal y pimienta. Cubrir la olla y dejar guisar a fuego lento durante unos 20 minutos aproximadamente.

Servir espolvoreado de perejil picado y de ser necesario rectificar previamente con una pizca de sal.



INGREDIENTES / 1 kg. de carne de ternera / 1 cebolla grande / 2 cdas. de **Aceite Puro de Girasol Natura** / 1 pote de crema (200 ml.) / 250 gr. de champiñones limpios / 5 cdas. de **Mostaza Natura** / Sal y pimienta c/n / 1 taza de caldo / 4 cdas. de perejil picado

Junio / 2020

● 05 ● 13

● LLENA ● MENGUANTE

○ 21 ○ 28

● NUEVA ● CRECIENTE

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4	5 Día Mundial del Medio Ambiente	6
Día del Periodista	7	8	9	10	11 Día del Vecino	12
	14	15	16 Paso a la Inmortalidad del General Martín Miguel de Güemes	17	18	19
Día del Padre	21	22	23	24	25	26
	28	29	30			27 Paso a la Inmortalidad del General Manuel Belgrano



Mayo 2020

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 2020

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	

Tiempo de preparación: 30 minutos INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción) Energía: 571 kcal. / Carbohidratos: 73 g. / Proteínas: 19 g. / Grasas: 21 g. / Fibra: 19 g.

RIGATONI CON CREMA DE ALCAUCIL Y PANCETA

Una forma diferente de incorporar el alcaucil, vegetal estrella del invierno. Es un plato fuente de fibra alimentaria, magnesio y potasio.

PREPARACIÓN

Lavar los alcauciles, deshojarlos descartando

las hojas duras más externas y dejar las más tiernas. Eliminar el tallo y las puntas más duras; con ayuda de una cucharita con borde filoso retirar el centro con pelitos o pelusa. Cortar a la mitad y en tiras finas.

Reducir la panceta a cubos.

Calentar a fuego suave durante unos minutos el **Aceite de Oliva Intenso Natura** con el ajo pelado entero. Retirar el ajo e incorporar la mitad de la panceta,

rehogar durante unos minutos y agregar los alcauciles.

Agregar el vino blanco y cuando se haya evaporado, incorporar el caldo vegetal. Continuar la cocción hasta que los alcauciles resulten tiernos, aproximadamente unos 12-15 minutos. Salpimentar a gusto.

Retirar y procesar hasta obtener una crema homogénea, agregar de ser necesario un poco más de caldo y tamizar.

Mientras tanto cocinar los rigatonis en abundante agua salada. Rehogar el resto de la panceta hasta que quede crocante. Retirar la pasta al dente y mezclar con la crema de alcauciles y la panceta crocante. Servir.

(*) Reemplazando por fideos sin TACC se convierte en una Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



INGREDIENTES / 320 gr. de rigatonis (*) / 4 alcauciles / 150 gr. de panceta ahumada / 1 vaso de caldo vegetal / 1/2 vaso de vino blanco / 2 cdas. de **Aceite de Oliva Intenso Natura** / 1 diente de ajo / 1 pizca de pimienta negra fresca / Sal c/n

Julio/2020

● 05 LLENA
● 12 MENGUANTE
○ 20 NUEVA
● 27 CRESCIENTE

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			Día del Arquitecto 1	2	Día del Locutor 3	4
5	6	7	8	Día de la Independencia 9	Día del Comercio y del Comerciante 10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	Día del Amigo 20	21	72° Aniversario AGD 22	23	24	25
26	27	Día de la Gendarmería Nacional 28	Día de la Cultura Nacional 29	30	31	



Junio 2020

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				

Agosto 2020

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					

Tiempo de preparación: 90 minutos INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción) Energía: 508 kcal. / Carbohidratos: 24 g. / Proteínas: 17 g. / Grasas: 32 g. / Fibra: 3,4 g.

OSOBUCO A LAS HIERBAS AROMÁTICAS

Una versión original para incorporar un ingrediente clásico de la cocina criolla, fuente de proteínas de alta calidad, hierro, potasio y magnesio, vitaminas como el ácido fólico y los tocoferoles del **Aceite de Oliva Selección Natura**.

PREPARACIÓN

Pelar y picar la cebolla y el ajo, rehogarlos en una sartén con la manteca.

Mientras tanto, realizar pequeños cortes en los bordes de los osobucos. Pasarlos completamente por harina (*).

Cuando la cebolla esté transparente, agregar los osobucos y sellarlos de ambos lados. Incorporar el vino blanco y dejar evaporar.

Añadir las hierbas aromáticas limpias, salpimentar a gusto, cubrir la sartén y cocinar a fuego bajo durante unos 80 minutos aproximadamente. Agregar agua caliente cada tanto en el caso de ser necesario si el fondo de cocción se llegara a secar.

Pasados los 80 minutos, verificar la dureza de la carne; de ser necesario cocinar durante algunos minutos más hasta que los osobucos estén tiernos.

Para la guarnición, lavar la rúcula, escurrirla bien y condimentarla con un hilo de **Aceite de Oliva Selección Natura** y una pizca de sal. Servir los osobucos a las hierbas acompañados por la ensalada de rúcula y un copo de **Mayonesa Natura**.

(*) Reemplazando por fécula de maíz o harina de arroz se convierte en una Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



INGREDIENTES / 4 osobucos / 1 ramita de romero / Hojas de salvia c/n / 1 ramita de tomillo / Perejil c/n / 4 cdas. de harina (*) / 1 diente de ajo / 1 cebolla / 1 vaso de vino blanco / 2 rulos de manteca / Sal y pimienta c/n Para la guarnición: / 2 atados de rúcula / Sal c/n / 3 cdas. de **Aceite de Oliva Selección Natura** / 4 cdas. de **Mayonesa Natura**

Agosto/2020

● 03 LLENA
○ 11 MENGUANTE
○ 18 NUEVA
● 25 CRECIENTE

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						1
Día de la Industria Gastronómica Argentina		Día del Panadero		Día del Ingeniero Agrónomo Día del Veterinario	Día de San Cayetano	8
2	3	4	5	6	7	8
	Día de la Fuerza Aérea	Día del Nutricionista	Día de la Televisión			
9	10	11	12	13	14	15
Día del Niño Día del Abuelo	Paso a la Inmortalidad del General José de San Martín					Día Nacional del Folklore
16	17	18	19	20	21	22
		Día del Peluquero				Día del Abogado
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Julio 2020

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	

Septiembre 2020

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			

Tiempo de preparación: 60 minutos INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción) Energía: 907 kcal. / Carbohidratos: 54 g. / Proteínas: 51 g. / Grasas: 54 g. / Fibra: 1,5 g.



CARRÉ DE CERDO A LA LECHE CON PURÉ DE BATATAS ESPECIADO

Plato energético, rico en calcio y vitamina A. Fuente de proteínas animales de alto valor biológico.

PREPARACIÓN

Quitar la grasa visible de la carne. Pelar los

ajos y frotarlos sobre la carne para saborizar, salpimentar a gusto.

Calentar en una cacerola el **Aceite Blend Natura** y sellar el carré de todos sus lados sin quemar el fondo de cocción. Una vez dorado, agregar los ajos con los que se frotó la carne, la leche, las hojas de salvia, una pizca de sal y pimienta. Tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante unos 40-50 minutos aproximadamente hasta que la leche se

evapore y se forme una salsa espesa.

Mientras tanto, preparar el puré. Lavar las batatas y/o boniatos, pelarlas y cocinarlas por hervido durante unos 15-20 minutos aproximadamente hasta lograr su completa cocción. Retirar del fuego y escurrir.

Luego, añadir los ingredientes restantes, formar el puré aplastando las batatas y/o

boniatos hasta que quede una mezcla lisa, de ser necesario agregar un poco más de leche.

Trozar el carré de cerdo en fetas y servirlo con la salsa de cocción, las hojas de salvia fritas y el puré de batatas y/o boniatos.

Receta Libre de Gluten, garantizar que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



INGREDIENTES / 1 carré de cerdo (1-1½ kg.)
/ 2 ajos / 4 cdas. de **Aceite Blend Natura**
/ 1 lt. de leche / Hojas de salvia c/n (1 cda. aprox.)
/ Sal y pimienta c/n **Para el puré:** / 1 kg. de batatas y/o boniatos / 1 cda. de manteca / ¼ taza de leche
/ 1 pizca de sal / 1 pizca de nuez moscada / 1 pizca de canela / 1 pizca de jengibre / Hojas de salvia fritas en **Aceite Blend Natura** para decorar c/n



Septiembre/2020

● 02 LLENA
● 10 MENGUANTE
○ 17 NUEVA
● 23 CRESCIENTE

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



Agosto 2020

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					

Octubre 2020

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

Tiempo de preparación: 35 minutos INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción) Energía: 297 kcal. / Carbohidratos: 19 g. / Proteínas: 10 g. / Grasas: 18 g. / Fibra: 0,61 g.

CAMARONES EN GABARDINA

Un plato con los aromas del Mediterráneo, clásico de la cocina española.



PREPARACIÓN

Pelar los camarones, descartar la cabeza y dejar sólo la cáscara del final de las colas.

Aparte, en un bowl batir el huevo con la cerveza, agregar la harina con el polvo leudante (opcional), la sal y el azafrán, mezclar hasta obtener una pasta homogénea.

Calentar una sartén con abundante **Aceite Puro de Girasol Natura**. Tomar los camarones por las colas, hundirlos en la mezcla, y freír hasta dorar.

Retirar, escurrir sobre una rejilla y servir calientes acompañados de la **Salsa Golf Natura**.

(*) Reemplazando por harina premezcla sin TACC y por cerveza libre de gluten, se convierte en una Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación correspondiente.



INGREDIENTES / 24 camarones / 1 huevo / 9 cdas. de harina (*) / 1 vaso de cerveza rubia (*) / 1 cdta. de polvo leudante (opcional) / 1 pizca de azafrán / 1 cdta. de sal / **Aceite Puro de Girasol Natura** c/n / 1 taza de **Salsa Golf Natura**

Octubre/2020



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1	2
						3
4	5	6	7	8	9	10
11	Día del Respeto a la Diversidad Cultural	13	14	15	16	17
Día de la Madre	19	Día Internacional del Chef	21	22	23	24
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	Día del Trabajador de la Industria Aceitera	30	31



Septiembre 2020

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			

Noviembre 2020

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					

Tiempo de preparación: 40 minutos INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción) Energía: 410 kcal. / Carbohidratos: 26 g. / Proteínas: 15 g. / Grasas: 29 g. / Fibra: 3,2 g.

ESPÁRRAGOS EN COSTRA

Una receta simple y sabrosa, rica en fibra, vitamina K, A y ácido fólico.



PREPARACIÓN

Lavar los espárragos, pelar o raspar con la ayuda de un pelapapas las partes más externas y descartar el extremo más duro y blanco.

Atarlos con un hilo de cocina y hervir en abundante agua durante unos 10 minutos. Retirar, colar, dejar entibiar, desatar y secar con papel de cocina.

Aparte, cortar el disco de hojaldre en 12 tiras del mismo ancho.

Para el armado, pincelar las fetas de panceta ahumada con la **Mostaza Natura** y enrollarlas en cada espárrago. Luego, envolver cada uno con una tira de masa.

Disponer los espárragos sobre una placa para horno lubricada con **Rocío Vegetal Natura**, pincelar la masa de hojaldre con el huevo

ligeramente batido con una pizca de sal y pimienta y espolvorearlos con las semillas de sésamo.

Cocinar en horno fuerte precalentado durante 15-20 minutos aproximadamente hasta dorar la superficie de la masa. Retirar y servir.



INGREDIENTES/ 12 espárragos / 1 disco de masa de hojaldre / 12 fetas finas de panceta ahumada / 4 cdas. de **Mostaza Natura** / 1 huevo / Semillas de sésamo c/n / **Rocío Vegetal Natura** c/n / Sal y pimienta a gusto.

Noviembre/2020

08 Menguante
15 Nueva
22 Creciente
30 Llena

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Día de Todos los Santos 1	Día de Todos los Muertos 2	3	4	5	6	7
Día de la Abuela 8	9	Día de la Tradición 10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
Día de la Flor Nacional Día de la Música 22	Día de la Soberanía Nacional 23	24	25	26	27	28
29	Día Nacional del Mate 30					



Octubre 2020

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

Diciembre 2020

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		

Tiempo de preparación: 25 minutos INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción) Energía: 605 kcal. / Carbohidratos: 46 g. / Proteínas: 19 g. / Grasas: 24 g. / Fibra: 3,1 g.



RISOTTO CON SALCHICHA PARRILLERA Y ARVEJAS

Un plato de inspiración italiana, muy sabroso. Aporta fibra, proteínas, carbohidratos y es fuente de vitaminas A, B y C.

PREPARACIÓN

Picar la cebolla y rehogarla con un hilo de **Aceite de Oliva Selección Natura** hasta que esté transparente.

Agregar el arroz y tostarlo un par de minutos, incorporar un cucharón de caldo vegetal hirviendo, mezclar y agregar la salchicha parrillera en trozos y las arvejas (previamente descongeladas).

Continuar la cocción del risotto durante unos 16-18 minutos agregando cucharones de caldo a medida que éste se vaya absorbiendo. Por último agregar el queso rallado, mezclar bien y servir.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



INGREDIENTES / 320 gr. de arroz tipo carnaroli / 4 vasos de caldo vegetal / 200 gr. de salchichas parrilleras / 100 gr. de arvejas frescas o congeladas / 4 cdas. de queso rallado / 1 cebolla / **Aceite de Oliva Selección Natura** c/n

Diciembre/2020

07 Menguante
14 Nueva
21 Creciente
30 Llena

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



Noviembre 2020

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					

Enero 2021

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						

Tiempo de preparación: 25 minutos INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción) Energía: 286 kcal. / Carbohidratos: 15 g. / Proteínas: 6,5 g. / Grasas: 22 g. / Fibra: 0,67 g.

SHOT DE FRUTILLAS

Una dulce tentación para despedir el año.



PREPARACIÓN

Batir los huevos hasta que tripliquen su volumen, agregar en forma de lluvia la mezcla tamizada del azúcar, leche y polvo para hornear. Agregar esencia de vainilla.

Disponer el preparado sobre una asadera

forrada con papel manteca lubricado con abundante **Rocío Vegetal Natura**. Llevar por 6-7 minutos a horno fuerte previamente calentado. Una vez dorado, desmoldar sobre papel manteca y dejar enfriar.

Para la crema, batir las yemas con el azúcar a baño María revolviendo suavemente hasta que se fundan los granos de azúcar. Dejar enfriar. Incorporar de a poco el queso Mascarpone mezclando bien hasta obtener una mezcla homogénea.

Aparte, batir a punto nieve las claras e incorporarlas a la preparación anterior con movimientos envolventes.

Para el armado de los shot, distribuir una capa de crema al Mascarpone sobre la base, luego, una de frutillas y por último cubos de pionono pincelados con el vino dulce o licor de frutillas, decorar con las hojas de menta y el chocolate blanco rallado.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



INGREDIENTES Pionono (para molde 30 cm. x 40 cm.):
/ 3 huevos / 60 gr. de leche en polvo / 10 gr. de polvo para hornear / 50 gr. de azúcar / 1 cda. de esencia de vainilla / **Rocío Vegetal Natura** c/n
Crema al Mascarpone: / 500 gr. de queso tipo Mascarpone / 2 huevos / 50 gr. de azúcar
Para el armado: / 2 tazas de frutillas en cubos pequeños o fetas finas / ½ vaso de vino dulce o licor de frutillas / 5 barritas de chocolate blanco rallado / Hojas de menta c/n

BUDINCITOS DE PESCADO CON MAYONESA AL CILANTRO

PREPARACIÓN

Triturar los filetes y mezclarlos con la crema de leche, el puré de tomates y los huevos ligeramente batidos; salpimentar a gusto.

Lubricar 6 moldecitos con **Rocío**

Vegetal Oliva Natura. Volcar la preparación en los moldes, precalentar el horno a temperatura media y cocinar a baño María durante unos 25-30 minutos hasta que, al presionar, se note firme.

Retirar, dejar enfriar, desmoldar y servir los budines acompañados con la **Mayonesa Natura** previamente procesada con el cilantro.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

Tiempo de preparación: 40 minutos **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** (Por porción)
Energía: 291 kcal. / Carbohidratos: 2,5 g. / Proteínas: 14 g. / Grasas: 23 g. / Fibra: 0,12 g.



INGREDIENTES / 300 gr. de filete de merluza cocido / 4 huevos / 1 pote de crema de leche (200 ml.) / ½ vaso de puré de tomates / Sal y pimienta a gusto / **Rocío Vegetal Oliva Natura** c/n / 4 cdas. de **Mayonesa Natura** / 1 ramita de cilantro

POSTRE TARANTELA NATURA

PREPARACIÓN

Preparar el caramelo derritiendo el azúcar suavemente sin que se quemé. Una vez logrado el punto caramelo, verter sobre una budinera previamente lubricada con **Rocío Vegetal Natura** y cubrir bien. Reservar.

Pincelar las rebanadas de pan sin los bordes con el **Aceite Puro de Girasol Natura**, reservar.

Aparte, batir los huevos con el azúcar, agregar la leche y la esencia de vainilla. Reservar este ligue.

Cubrir la budinera con una capa de rebanadas de pan, el lado pincelado con el aceite hacia el caramelo y humedecer con el ligue.

Añadir las fetas de manzana, cubrir con otra capa de pan y completar con el ligue. Cocinar en horno medio precalentado a baño María durante 45 minutos aproximadamente, hasta lograr su cocción.

Retirar, dejar enfriar y llevar a la heladera durante al menos 8 horas antes de desmoldar y servir.

(*) Reemplazando por pan lactal sin TACC se convierte en una Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

Tiempo de preparación: 60 minutos + tiempo de refrigeración. **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** (Por porción) Energía: 261 kcal. / Carbohidratos: 42 g. / Proteínas: 6,2 g. / Grasas: 7,7 g. / Fibra: 0,19 g.



INGREDIENTES / 1 taza de azúcar (para el caramelo) / 3 huevos / 500 ml. de leche entera / 100 gr. de azúcar (para el ligue) / 1 cda. de esencia de vainilla / ½ manzana verde sin cáscara cortada en fetas muy finas / 6 fetas de pan lactal sin los bordes (*) / 3 cdas. de **Aceite Puro de Girasol Natura** / **Rocío Vegetal Natura** c/n



REMOLACHA CON SALSA DE QUESO AL VERDEO

PREPARACIÓN

Calentar el **Aceite de Oliva Selección Natura** y tostar los ajos hasta que tomen un poco de color. Reservar.

Para la salsa, mezclar el queso untable con la **Mayonesa Natura** y la cebolla de verdeo cortada en finos anillos, salpimentar a gusto.

Reservar.

Cortar las remolachas en rodajas de 2 cm. de espesor y asar en parrilla, a fuego directo, o sobre una plancha durante 5 minutos de cada lado.

Servir las remolachas asadas previamente pinceladas con el ajo tostado y una pizca de sal, acompañarlas con la salsa de queso al verdeo. Adornar el plato con las hojuelas de maíz y los brotes.

Receta Libre de Gluten, garantizar que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

Tiempo de preparación: 15 minutos **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** (Por porción) Energía: 550 kcal. / Carbohidratos: 37 g. / Proteínas: 10 g. / Grasas: 37 g. / Fibra: 7,1 g.



INGREDIENTES / 8 remolachas hervidas y peladas / 4 cdas. de **Aceite de Oliva Selección Natura** / 3 dientes de ajo picados finamente / 1 cebolla de verdeo / 300 gr. de queso crema / 4 cdas. de **Mayonesa Natura** / Sal y pimienta c/n / 4 cdas. generosas de hojuelas de maíz no azucaradas / Brotes de soja c/n para decorar

ROLL DE POLLO

PREPARACIÓN

Disponer sobre papel manteca las fetas de pollo ligeramente superpuestas unas sobre otras formando un rectángulo, salpimentar a gusto. Comenzar a rellenar con las fetas de jamón cocido, continuar con las fetas de queso y terminar con el **Ketchup Natura** y las aceitunas negras picadas. Ayudándose con el papel manteca enrollar el pollo y con hilo de cocina atar el roll para evitar que se abra durante la cocción.

Disponer el roll sobre una fuente apta para horno lubricada con el **Aceite de Oliva Clásico Natura**, rectificar con sal y pimienta a gusto, incorporar el romero fresco y bañarlo con otro hilo de **Aceite de Oliva Clásico Natura** y el vino blanco.

Cubrir con papel aluminio y llevar a horno precalentado durante unos 40 minutos. A los 20 minutos retirar el papel aluminio y continuar la cocción hasta completarla. Retirar, enfriar durante unos minutos y cortar el roll.

Para la guarnición, en una sartén rehogar la cebolla picada con **Rocío Vegetal Oliva Natura**, agregar las arvejas y salpimentar al gusto. Incorporar el vino blanco, dejar evaporar el alcohol y cocinar, cubierto a fuego medio hasta que las arvejas estén tiernas.

Servir el roll de pollo acompañado con la guarnición de arvejas salteadas.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

Tiempo de preparación: 60 minutos **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** (Por porción) Energía: 550 kcal. / Carbohidratos: 20 g. / Proteínas: 52 g. / Grasas: 22 g. / Fibra: 4,4 g.



INGREDIENTES / 2 supremitas de pollo cortadas en fetas finas / 150 gr. de jamón cocido / 150 gr. de queso tipo máquina / ½ taza de **Ketchup Natura** / 15 aceitunas negras descarozadas / ½ vaso de vino blanco / Sal y pimienta c/n / Unas ramitas de romero fresco / **Aceite de Oliva Clásico Natura** c/n
Para la guarnición: / 250 gr. de arvejas congeladas / 1 cebolla chica / 1 vaso de vino blanco / Sal y pimienta negra fresca a gusto / **Rocío Vegetal Oliva Natura** c/n



Producción

JPG Grupo de Comunicación - Córdoba

Fotografía

Cristina Casinelli

Food Designer

Emi Pechar

Desarrollos culinarios y valoración nutricional

Nutrihelp S.R.L.

Lic. Patricia Portela

BIBLIOGRAFÍA

1. El libro de las calorías. Lic. Silvia Squillace. Nutrihelp Editor.
2. Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina. INCAP/INCNND.
3. U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition Office of Nutritional Products, Labeling, and Dietary Supplements.

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

(* La familia de productos Natura es apta para celíacos, excepto la mostaza.



SERVICIO DE ATENCIÓN
AL CONSUMIDOR EN ARGENTINA
0-800-888-0243
SAC@agd.com.ar @


ALIMENTOS NATURALES

