

RECETARIO
CALENDARIO
2018

ENSALADA DE ARROZ YAMANÍ CON VEGETALES

5
PORCIONES

INGREDIENTES

1 y ½ taza de arroz yamaní cocido
¼ de repollo morado
1 atado de berro
½ planta de lechuga francesa
200 gr. de tomates cherry
1 lata de choclo escurrida
½ paquete de arvejas congeladas ya cocidas
3 rebanadas de pan lactal blanco
5 cdas. de **Aceite de Oliva Natura Intenso**
3 cdas. de **Mayonesa Natura**
2 cdas. de **Mostaza Natura**
Jugo de ½ limón
Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Cortar el repollo en rebanadas finas o con mandolina. Lavar bien las hojas de berro, de lechuga y los tomates cherry. Pincelar las rebanadas de pan con una o dos de las cucharadas de **Aceite de Oliva Natura Intenso**. Llevar a una placa y tostar en horno medio hasta que estén doradas y crocantes. Retirar y cortar en

pequeños daditos. Reservar. Para el aderezo mezclar en un recipiente el **Aceite de Oliva Natura Intenso**, la **Mayonesa Natura**, la **Mostaza Natura**, el jugo de limón, sal y pimienta a gusto. Reservar. Colocar el arroz en el piso de una ensaladera bien grande, añadir el repollo cortado, las hojas de

berro, la lechuga, los tomates cherry enteros, los granos de choclo, las arvejas y los trocitos de pan tostado. Por último, esparcir por encima el aderezo especial Natura y servir.

Tiempo de preparación:
20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 530 kcal.
Proteínas: 12 g.
Hid. de carbono: 60,3 g.
Grasas: 18 g.
Fibra: 4,6 g.

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

ENERO

RECETARIO
CALENDARIO
2018



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	Año Nuevo					
	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 2017

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			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 2018

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			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				

PINCHOS DE LANGOSTINOS CON DIP DE MOSTAZA

4
PORCIONES

INGREDIENTES

16 langostinos grandes pelados
2 huevos
Eneldo fresco
100 c.c. de cerveza
10 cdas. de harina común
Sal y pimienta a gusto
Aceite de Girasol Natura c/n
3 cdas. de **Mayonesa Natura**
2 cdas. de queso blanco
1 cda. de **Mostaza Natura**
Jugo de ½ limón

PREPARACIÓN

En un recipiente, batir los huevos junto con la cerveza, el eneldo fresco, sal y pimienta a gusto. Añadir una cucharada de harina y mezclar. Calentar en una sartén profunda abundante **Aceite de Girasol Natura**. Mientras, pinchar los langostinos de a dos en los palillos de madera, pasarlos por

harina y luego por la mezcla de huevos. Una vez que el aceite esté bien caliente, introducir los pinchos, dorarlos apenas y retirarlos inmediatamente. Reservar en un recipiente con papel absorbente. En un bowl aparte, mezclar la **Mayonesa**

Natura junto con el queso blanco y la **Mostaza Natura**. Rociar los pinchos de langostinos con un poco del jugo de limón y servirlos acompañados por este aderezo.

Tiempo de preparación:
30 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 434 kcal.
Proteínas: 24 g.
Hid. de carbono: 20,30 g.
Grasas: 26,35 g.
Fibra: 0,61 g.

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

FEBRERO

RECETARIO
CALENDARIO
2018



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	Carnaval	Carnaval	Día de San Valentín	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	Día de los Trabajadores de la Alimentación	28			

Enero 2018

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
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 2018

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			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	

BAY BISCUIT PARA LA HORA DEL TÉ

10
PORCIONES

INGREDIENTES

3 huevos
 ½ pocillo de **Aceite de Girasol Natura**
 2 pocillos de soda
 250 gr. de azúcar
 300 gr. de harina leudante
 Esencia de vainilla c/n
Rocío Vegetal Natura c/n
 Harina c/n como aislante de placa para horno

PREPARACIÓN

Lubricar con abundante **Rocío Vegetal Natura** una placa para horno de 20x30 cm. Enharinarla, retirar los excesos. Colocar en un bowl la harina tamizada con el azúcar. Reservar. Aparte, batir los huevos con el **Aceite de Girasol Natura**, la esencia de vainilla y la soda. Incorporar esta

preparación al bowl de los secos y mezclar hasta obtener un preparado homogéneo. Colocar sobre la placa para horno y cocinarlo a horno medio durante 35 minutos aproximadamente. Retirar y dejar enfriar. Dar forma a los bay biscuit cortando el horneado en tiras

de 1 cm. de espesor y colocarlas en una fuente limpia apta para horno. Hornear a temperatura mínima girándolos de tanto en tanto hasta que estén sequeitos y crocantes. Retirar, dejar enfriar y servir.

Tiempo de preparación:
1 hora.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 265 kcal.
 Hid. de carbono: 47 g.
 Proteínas: 4,6 g.
 Grasas: 6,9 g.
 Fibra: 1,37

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

MARZO

RECETARIO
CALENDARIO
2018



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Febrero 2018 Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do 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	Abril 2018 Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do 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			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

Día Internacional de la Mujer

Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia

Jueves Santo

Viernes Santo

BUÑUELOS DULCES PARA ACOMPAÑAR LOS MATES

30

UNIDADES

INGREDIENTES

2 huevos
150 gr. de azúcar
Ralladura de 1 limón
1 cdita. de esencia de vainilla
50 c.c. de leche
300 gr. de harina
1 cdita. de sal
2 a 3 manzanas peladas
y cortadas en cubitos
ó 2 bananas peladas
y cortadas en cubitos
Aceite de Girasol Natura c/n
Azúcar impalpable c/n

PREPARACIÓN

Batir los huevos con el azúcar, incorporar la ralladura de limón, la esencia de vainilla y la leche. Mezclar y añadir de a poco la harina junto con la sal, integrando constantemente. Una vez que se obtenga una pasta homogénea, agregar la manzana en cubitos o la banana. También se puede dividir la preparación y hacer una

tanda de banana y otra de manzana utilizando la mitad de las cantidades de fruta en cada caso. Calentar abundante **Aceite de Girasol Natura** en una sartén bastante grande. Una vez que esté bien caliente, tomar parte de la preparación de los buñuelos con ayuda de una cuchara o cucharón y verterla en el aceite caliente.

Cocinar un momento y retirar con espumadera. Reservar en un recipiente con abundante papel absorbente. Una vez listos todos los buñuelos, espolvorearlos con azúcar impalpable y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 90 kcal.
Proteínas: 1,4 g.
Hid. de carbono: 15,5 g.
Grasas: 2,6 g.
Fibra: 0,24 g.

Tiempo de preparación:
40 minutos.

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

ABRIL

RECETARIO
CALENDARIO
2018



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra de Malvinas					Día Mundial de la Salud
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
Día del Animal						
29	30					

Marzo 2018							Mayo 2018						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			1	2	3	4				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		28	29	30	31			

SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MOSTAZA CON BATATAS ASADAS

6
PORCIONES

INGREDIENTES

1 kg. de solomillo de cerdo
3 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
1 ramita de tomillo
2 dientes de ajo asados y pelados
4 cdas. de **Mostaza Natura**
75 c.c. de crema de leche
Sal y pimienta a gusto

Para la guarnición

3 batatas medianas
2 cdas. de **Aceite Natura Blend**
Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Desgrasar y limpiar bien la carne. Salpimentarla a gusto y condimentarla con tomillo. Calentar en una sartén el **Aceite de Oliva Natura** y sellar el solomillo de ambos lados. Luego, colocarlo en una placa para horno y terminar la cocción en horno moderado durante unos 10 a 15 minutos más. Mientras, mezclar en un recipiente

la **Mostaza Natura** junto con la crema de leche, los ajos asados pisados, sal y pimienta a gusto. Calentar esta preparación en la sartén donde se selló la carne y añadir los solomillos una vez que estén listos. Dejar cocinar unos minutos y retirar del fuego. Para la guarnición, lavar y pelar las batatas. Cortarlas en trozos

y llevarlas a una placa para horno con **Aceite Natura Blend**, sal y pimienta a gusto. Cocinar en horno medio hasta que estén tiernas y bien doradas. Retirar. Servir una porción del solomillo de cerdo en cada plato acompañado de la salsa de mostaza y las batatas asadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 678 kcal.
Proteínas: 32,4 g.
Hid. de carbono: 29,4 g.
Grasas: 47 g.
Fibra: 1,02 g.

Tiempo de preparación:
40-45 minutos.

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

JUNIO

RECETARIO
CALENDARIO
2018



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Mayo 2018 Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do 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 2018 Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do 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				1	2
3	4	Día Mundial del Medio Ambiente	6	Día del Periodista	8	9
10	Día del Vecino	12	13	14	15	Día de la Juventud
Paso a la Inmortalidad del General Martín Miguel de Güemes Día del Padre	18	19	Paso a la Inmortalidad del General Manuel Belgrano	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

BUDÍN DE MANDARINAS

10

PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 mandarinas
- 3 huevos
- 1 taza de **Aceite de Girasol Natura**
- 1 y 1/2 taza de azúcar
- 2 tazas de harina leudante **Rocío Vegetal Natura**
- Azúcar impalpable c/n

PREPARACIÓN

Rallar la piel de las mandarinas y pelarlas, separar los gajos y quitarles las semillas. Colocarlas en el recipiente de la licuadora o procesadora junto con los huevos, el **Aceite de Girasol Natura**, el azúcar, la ralladura de mandarina y la harina leudante. Licuar o procesar bien hasta

que todos los ingredientes se hayan integrado. Lubricar un molde tipo budinera con **Rocío Vegetal Natura** y espolvorearlo con un poco de harina. Volcar allí la preparación anterior y llevar a horno medio precalentado durante 30 a 40 minutos o hasta que introduciendo un palillo o cuchillo éste salga seco.

Dejar enfriar, desmoldar, espolvorear con azúcar impalpable, cortar y servir.

Tiempo de preparación:
45 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 366 kcal.
Proteínas: 4,3 g.
Hid. de carbono: 50 g.
Grasas: 17 g.
Fibra: 0,68 g.

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

JULIO

RECETARIO
CALENDARIO
2018



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	Día del Locutor	4	Día de la Empleada	6	7
8	Día de la Independencia	10	11	12	13	14
15	16	17	18	Día del Juguete	Día del Amigo	Día de la Gendarmería Nacional
22	23	24	25	26	Día de la Cultura	28
29	30	31				

Junio 2018

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
				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 2018

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			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	

LOMO BRASEADO AL VINO TINTO CON VEGETALES DE ESTACIÓN

6

PORCIONES

INGREDIENTES

1 kg. de lomo
3 cdas. de **Aceite Natura Blend**
2 dientes de ajo
1 cebolla en juliana
1 tallo de apio picado
1 ramita de tomillo
1 y ½ vaso de vino tinto
1 taza de caldo de carne
Sal y pimienta a gusto

Para la guarnición de vegetales

3 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
2 papas grandes peladas en cubos
3 zanahorias peladas en rodajas gruesas
2 zucchinis en rodajas
Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Desgrasar bien la carne y cortarla en medallones gruesos. Salpimentarlos y sellarlos en una sartén bien grande con el **Aceite Natura Blend**. Una vez que estén dorados de ambos lados, añadir los ajos enteros, la cebolla, el apio y el tomillo. Salpimentar nuevamente y agregar el vino tinto. Una vez que el alcohol se evapore,

incorporar el caldo de carne y dejar cocinar a fuego mínimo con la sartén tapada hasta que el lomo esté bien tierno y cocido. Mientras, colocar los vegetales en una placa para horno junto con el **Aceite de Oliva Natura**, sal y pimienta. Cocinar en horno moderado a fuerte hasta

que los vegetales estén cocidos y dorados. Una vez que la carne esté lista, servir los medallones de lomo con un poco de la salsa de vino tinto y acompañar con los vegetales al horno.

Tiempo de preparación:
50-60 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 404 kcal.
Proteínas: 38 g.
Hid. de carbono: 16,4 g.
Grasas: 17,4 g.
Fibra: 2,53 g.

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

AGOSTO

RECETARIO
CALENDARIO
2018



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Julio 2018 Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do 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 2018 Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do 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			Día de la Industria Gastronómica Argentina		
5	6	7	1	2	3	4
	Día del Agrónomo Día del Veterinario	Día de San Cayetano		Día de la Fuerza Aérea		
12	13	14	8	9	10	11
Día de la Televisión						
19	20	21	15	16	17	18
Día del Niño	Paso a la Inmortalidad del General José de San Martín	Día del Abuelo				Día del Peluquero
26	27	28	22	23	24	25
			Día del Abogado			
			29	30	31	

CAZUELA DE POLLO

6
PORCIONES

INGREDIENTES

3 cdas. de **Aceite Natura Blend**
 4 pechugas de pollo deshuesadas en trozos
 2 cebollas en juliana
 1 diente de ajo picado
 2 blancos de puerro picado
 1 zanahoria grande en rodajas
 2 papas en cubos
 200 c.c. de caldo de ave
 100 gr. de arvejas congeladas
 1 lata de tomate perita triturado
 Perejil picado c/n

PREPARACIÓN

Calentar en una cacerola grande el **Aceite Natura Blend**, añadir la cebolla, el ajo y los puerros. Cocinar hasta que transparenten y agregar el pollo en trozos. Salpimentar a gusto y continuar cocinando hasta que el pollo esté algo dorado. Incorporar la zanahoria, las papas y el caldo de ave. Dejar cocinar a fuego

mínimo hasta que los vegetales estén bien tiernos. Por último, agregar las arvejas y los tomates. Dejar cocinar unos 5 minutos más y retirar del fuego. Espolvorear con perejil picado. Servir bien caliente en cazuelas. Se puede acompañar con un poco de arroz blanco.

Tiempo de preparación:
30-35 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 600 kcal.
 Proteínas: 23 g.
 Hid. de carbono: 63,08 g.
 Grasas: 22,7 g.
 Fibra: 5,52 g.

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

SEPTIEMBRE

RECETARIO
CALENDARIO
2018



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Agosto 2018 Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do 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 2018 Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do 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					1
Día de la Industria		Día de la Secretaria				Día de la Agricultura
2	3	4	5	6	7	8
9	10	Día del Maestro			Día del Cartero	
11	12	13	14	15		
Día del Almacenero	Día del Profesor				Día del Estudiante Día de la Primavera	
16	17	18	19	20	21	22
23	24	Día del Empleado de Comercio				
25	26	27	28	29		
30						



● 1 ● 9 ● 16 ● 24
 MENGUANTE NUEVA CRECIENTE LLENA

PENNE RIGATE CON HONGOS

4
PORCIONES

INGREDIENTES

320 gr. de penne rigate secos
4 cdas. de **Aceite de Oliva Intenso Natura**
1 cebolla picada
2 puerros picados
2 dientes de ajo picados
200 gr. de champiñones frescos
200 gr. de hongos portobellos
1 vaso de vino blanco
2 tazas de caldo de verduras
Sal y pimienta a gusto
150 gr. de queso parmesano en hebras
Hierbas picadas para espolvorear

PREPARACIÓN

Calentar la mitad del **Aceite de Oliva Intenso Natura** en una sartén. Agregar la cebolla, los puerros y los ajos, dejar cocinar unos minutos hasta que transparenten y añadir los hongos con el aceite restante. Dejar cocinar unos minutos e incorporar el vino blanco. Una vez que se evapore el

alcohol, añadir el caldo de verduras y dejar cocinar a fuego mínimo hasta que el líquido se reduzca a la mitad. En una cacerola, calentar abundante agua con sal. Una vez que rompa el hervor, añadir la pasta y dejar cocinar el tiempo que indique en el paquete. Retirar del fuego

y escurrir. Añadir la pasta a la preparación de hongos y mezclar. Salpimentar a gusto, servir y espolvorear con hebras de parmesano fresco y hierbas picadas.

Tiempo de preparación:
20 – 25 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 610 kcal.
Proteínas: 22 g.
Hid. de carbono: 67 g.
Grasas: 22 g.
Fibra: 5,6 g.

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

OCTUBRE

RECETARIO
CALENDARIO
2018



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	Día del Respeto a la Diversidad Cultural 15	16	17	18	19	20
Día de la Madre 21	22	23	24	25	26	27
28	Día del Trabajador de la Industria Aceitera 29	30	31			

Septiembre 2018

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					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 2018

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					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

BROCHETTES DE ATÚN MARINADO

6
PORCIONES

INGREDIENTES

700 gr. de atún fresco
Jugo de 1 limón
2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
1 cdita. de pimentón dulce
1 diente de ajo picado
150 gr. de tomates cherry
1 zucchini grande en daditos
1 cebolla morada en gajos
1 cebolla en gajos
Sal y pimienta a gusto

Para el aderezo

4 cdas. de **Mayonesa Natura**
2 cdas. de cilantro picado

PREPARACIÓN

Lavar y limpiar el atún, cortarlo en cubos. Colocarlo en un recipiente, junto al limón, el **Aceite de Oliva Natura**, el pimentón dulce, el ajo picado, sal y pimienta molida a gusto. Dejar reposar con el recipiente tapado durante al menos dos horas en la heladera. Retirar y armar las brochettes intercalando el atún con los vegetales ya cortados.

Salpimentar a gusto y calentar una plancha de hierro. Una vez que esté bien caliente, colocar de a tandas las brochettes y cocinarlas de ambos lados hasta que estén doradas y los vegetales tiernos. Retirar y acompañar con un aderezo de **Mayonesa Natura** y cilantro picado.

Tiempo de preparación:
20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 292 kcal.
Proteínas: 31,6 g.
Hid. de carbono: 2,6 g.
Grasas: 16,4 g.
Fibra: 0,93 g.

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

NOVIEMBRE

RECETARIO
CALENDARIO
2018



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Octubre 2018</p> <p>Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30 31</p>	<p>Diciembre 2018</p> <p>Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do</p> <p>1 2</p> <p>3 4 5 6 7 8 9</p> <p>10 11 12 13 14 15 16</p> <p>17 18 19 20 21 22 23</p> <p>24 25 26 27 28 29 30</p> <p>31</p>				Día de Todos los Santos	Día de Todos los Muertos
4	5	Día del Comercio	Día del Canillita	1	2	3
				8	9	10
11	12	Día de la Abuela		15	16	17
18	Día de la Soberanía Nacional	20		Día de la Flor Nacional: El Ceibo Día de la Música	23	24
25	26	27	28	29	30	

TARTA DE VERDURAS GRILLADAS

8
PORCIONES

INGREDIENTES

Para la masa

1 y 1/2 taza de harina común
1 cda. de sal
3 cdas. de mix de semillas (lino, chía, sésamo)
1/4 taza de **Aceite de Oliva Natura**
1/4 taza de agua
Rocio Vegetal Natura

Para el relleno

1 berenjena grande en rodajas finas
2 zucchinis en rodajas finas
1 ají morrón rojo en juliana
1 cebolla en juliana
1 cebolla morada en juliana
100 gr. de tomates cherry
Aceite Natura Blend c/n
250 gr. de queso mozzarella
3 huevos
2 cdas. de crema de leche
Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Para la masa, colocar en un recipiente la harina junto con la sal, las semillas y el **Aceite de Oliva Natura**. Añadir de a poco el agua e integrar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Una vez lista la masa, reservar en la heladera durante media hora. Mientras, colocar los vegetales sobre

una placa para horno con un poco de **Aceite Natura Blend**, sal y pimienta. Cocinarlas en horno moderado hasta que estén algo tiernas y doradas. Retirar y reservar. Retirar la masa de la heladera, estirla sobre una tartera previamente lubricada con **Rocio Vegetal Natura**. Pinchar la masa y dorarla unos minutos en el horno.

Rellenar la tarta intercalando con los vegetales grillados y el queso mozzarella. Por último, verter los huevos batidos a mano junto con la crema de leche y llevar a horno medio hasta que la masa esté bien cocida, dorada y el queso esté derretido. Retirar, dejar entibiar y servir.

Tiempo de preparación:
20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 396 kcal.
Proteínas: 16,2 g.
Hid. de carbono: 20,1 g.
Grasas: 26,3 g.
Fibra: 3,72 g.

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

DICIEMBRE

RECETARIO
CALENDARIO
2018



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Noviembre 2018 Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do 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 2019 Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do 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					Día del Ama de Casa 1
2 Día del Médico	3	4	5	6	7	8 Inmaculada Concepción de María
9	10	11	12	13	14	15
16 Día del Contador	17	18	19	20	21	22
23 Nochebuena	24 Navidad	25	26	27	28 Día de los Santos Inocentes	29
30 Fin de Año	31					



FAINÁ

8
PORCIONES

INGREDIENTES

150 gr. de harina de garbanzos
450 c.c. de agua
7 cdas. y un poquito más de **Aceite de Oliva Natura**
1 cebolla cortada en juliana
1 cebolla morada cortada en juliana
1 diente de ajo picado
Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Colocar en un recipiente la harina de garbanzos, añadir de a poco el agua y luego cinco cucharadas del **Aceite de Oliva Natura**. Salpimentar a gusto, tapar el bowl y reservar en la heladera al menos una hora. Precalentar el horno a temperatura fuerte. Calentar en una sartén el **Aceite de Oliva Natura** restante, y dorar allí las cebollas y el ajo. Una vez tiernas y doradas, retirar y reservar. Retirar la preparación anterior de la heladera, mezclarla bien y volcarla sobre una placa para horno previamente lubricada con **Aceite de Oliva Natura**.

Disponer encima los gajos de cebolla salteados y llevar a horno bien fuerte hasta que la fainá esté seca y dorada. Retirar, dejar entibiar y servir.

Tiempo de preparación:
40 minutos + 1 hora de reposo de la preparación.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 169 kcal.
Proteínas: 6,4 g.
Hid. de carbono: 11,6 g.
Grasas: 11,3 g.
Fibra: 2,53 g.

MUFFINS EXTRA CHOCOLATE

10
MUFFINS

INGREDIENTES

150 gr. de harina 0000
100 gr. de azúcar común
4 cdas. de cacao amargo en polvo
1 cdita. de polvo para hornear
1 pizca de sal
2 huevos batidos
8 cdas. de leche
5 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
50 gr. de chips de chocolate
Rocío Vegetal Natura

Para decorar

100 gr. de chocolate semiamargo
100 c.c. de crema
50 gr. de manteca

PREPARACIÓN

Colocar en un recipiente los ingredientes secos, de a poco integrar intercaladamente los huevos, la leche y el **Aceite de Girasol Natura**. Integrar de a poco con movimientos envolventes. Lubricar los moldes con **Rocío Vegetal Natura** y volcar la preparación hasta llenar $\frac{3}{4}$ de su totalidad. Agregar los chips de chocolate y llevar a horno medio durante 15 a 20 minutos o hasta que introduciendo un palillo de madera esté salga seco. Para decorar, fundir el chocolate picado con la crema a baño de María. Añadir la manteca blanda, integrar y una vez que tome consistencia

un poco mas firme, decorar los muffins.

Tiempo de preparación:
30 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 202 kcal.
Proteínas: 3,2 g.
Hid. de carbono: 27,2 g.
Grasas: 9,7 g.
Fibra: 2,3 g.

HAMBURGUESAS DE SALMÓN

4
PORCIONES

INGREDIENTES

4 panes de hamburguesa
400 gr. de filete de salmón rosado
1 cebolla picada rehogada
1 huevo
 $\frac{1}{4}$ taza de pan rallado
2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
4 hojas de lechuga
 $\frac{1}{2}$ cebolla morada en aros
4 rodajas de tomate perita
3 cdas. de **Mayonesa Natura**
Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Cortar el salmón, sin piel, en trozos pequeños. Colocarlo en un recipiente junto con el huevo y la cebolla rehogada, procesar y agregar el pan rallado, sal y pimienta a gusto. Integrar bien con ayuda de las manos y armar las hamburguesas. Colocar en una placa con papel film y llevar al freezer. Calentar el **Aceite de Oliva Natura** en una sartén y cocinar allí las hamburguesas de ambos lados. Terminar la cocción en el horno. Retirar y reservar. Para el armado, abrir los panes, untarlos con un poco de la **Mayonesa Natura**. Disponer las hamburguesas

de salmón y encima unas rodajas de cebolla morada, tomate y lechuga. Tapar con la otra rebanada de pan y servir.

Tiempo de preparación:
25-30 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 484 kcal.
Proteínas: 36 g.
Hid. de carbono: 58,6 g.
Grasas: 33,1 g.
Fibra: 1,72 g.

PANCITOS DE OLIVA

12
PANES

INGREDIENTES

500 gr. de harina 0000
1 cda. de sal
20 gr. de azúcar
20 gr. de levadura
2 huevos
190 c.c. de leche
120 c.c. de **Aceite de Oliva Natura**

Opcional

Harina extra para espolvorear
Huevo para pintar
Semillas de sésamo blanco y negro

PREPARACIÓN

Mezclar la harina con la sal y el azúcar, formar una corona y colocar en el centro la levadura desgranada, los huevos y la leche tibia. Unir. Añadir el aceite y trabajar hasta obtener una masa elástica. Dividir la masa en 12 bollos, colocar en una placa enharinada y tapar con film, dejar leudar hasta que duplique su volumen. Volver a bollar y colocar en una placa para el horno, espolvorear con harina o pintar con huevo batido y espolvorear con semillas de sésamo. Dejar leudar nuevamente y si se desea realizar un corte en la parte superior.

Cocinar en horno precalentado a temperatura fuerte (200°C) durante 15 a 20 minutos.

Tiempo de preparación:
25-30 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por porción)

Energía: 272 kcal.
Proteínas: 6,7 g.
Hid. de carbono: 33 g.
Grasas: 12 g.
Fibra: 1,8 g.



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 - Mariana Rial

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 @

AGD
ALIMENTOS NATURALES

70
AÑOS

