





Ensalada de Fusilli

4
PORCIONES

INGREDIENTES

ENSALADA

- 250 grs. de fusilli secos (tirabuzón)
- 1 cda. de aceite **Natura**
- 8 tomatines cherry
- 1 cebolla grande cortada en juliana y pasada unos segundos por agua caliente
- 1/2 ají Morrón verde cortado en fina juliana
- 1 zanahoria rallada

SALSA

- 4 cdas. copetonas de queso crema
- 6 cdas. de crema de leche
- 4 cdas. de mayonesa **Natura**
- 50 grs. de aceitunas verdes
- Sal - Pimienta

PREPARACIÓN

Hervir los fideos en abundante agua con sal, retirarlos al dente, escurrirlos sobre un chorro de agua fría, disponerlos en una fuente y rociarlos con 1 cda. de aceite **Natura**. Añadirle los vegetales. Integrar bien todos los alimentos y dejar enfriar en la heladera tapado con un film.

Aparte mezclar o licuar el queso, la crema de leche y la mayonesa **Natura**. Condimentar y añadir por último las aceitunas previamente cortadas en tiritas. Disponer la ensalada en platos individuales, cubrir con una parte de la salsa y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	420 Kcal.	Vitamina A	1177 mcg.	Vitamina B12	0.5 mcg.
Proteínas	13.6 grs.	Vitamina C	30 mg.	Calcio	146 mg.
Hidratos de carbono	40 grs.	Vitamina B1	0.2 mg.	Fósforo	201 mg.
Grasas	23 grs.	Vitamina B2	0.2 mg.	Potasio	340 mg.
Fibra	1.2 grs.	Vitamina B3	2.1 mg.	Hierro	1.9 mg.
		Ac. Fólico	16 mcg.	Magnesio	45 mg.

Esta preparación ofrece excelentes cantidades de vitaminas A, B1, B2 y B3 e importantes minerales como fósforo, potasio y magnesio. Una porción cubre el 50% del requerimiento diario de vitamina C. (*)

domingo							lunes							martes							miércoles							jueves							viernes							sábado																											
D L M M J V S							D L M M J V S																																			1																											
5 6 7 8 9 10 11							6 7 8 9 10 11 12																																																														
12 13 14 15 16 17 18							13 14 15 16 17 18 19																																																														
19 20 21 22 23 24 25							20 21 22 23 24 25 26																																																														
26 27 28 29 30 31							27 28																																																														
2							3							4							5							6							7							8																											
																												Día de Reyes																																									
9							10							11							12							13							14							15																											
16							17							18							19							20							21							22																											
23 30							24 31							25							26							27							28							29																											



Enero 2005



ACD
ALIMENTOS NATURALES



Crepes de espinaca y hortalizas con salsa al morrón

INGREDIENTES

CREPES

- 2 huevos
- 2 cdas. de aceite **Natura**
- 1/2 atado de espinacas cocidas al vapor y picadas
- 200 grs. de harina
- 100 cc. de leche
- Orégano - Nuez moscada - Sal - Pimienta
- Rocío vegetal **Natura**

RELLENO

- 4 cdas. de mayonesa **Natura**
- 4 cdas. de granos de choclo amarillo
- 1 zanahoria rallada
- 250 grs. de champiñones fileteados
- Sal

SALSA

- 4 cdas. de mayonesa **Natura**,
- 1 morrón asado y pelado, sin semillas

PREPARACIÓN

Licuar los ingredientes de las crepes, luego calentar la panquequera, apartarla del fuego y cubrirla con rocío vegetal **Natura**, realizar las crepes e ir colocándolas en un plato a baño maría para que se mantengan tibias y tiernas.

Aparte colocar en un recipiente las hortalizas del relleno, añadir la mayonesa **Natura** e integrar bien y colocar una parte del mismo en el centro de cada crepe, doblarlas en cuatro.

Disponer 2 a 3 crepes en cada plato y cubrir con la salsa que se habrá preparado licuando previamente la mayonesa **Natura** con el morrón asado. Decorar con concasse de tomate. Servir tibio o si se lo desea, frío.

12 CREPES

4 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	437 Kcal.	Vitamina A	1755 mcg.	Vitamina B12	0.4 mcg.
Proteínas	12 grs.	Vitamina C	9.6 mg.	Calcio	120 mg.
Hidratos de carbono	47 grs.	Vitamina B1	0.2 mg.	Fósforo	204 mg.
Grasas	22 grs.	Vitamina B2	0.4 mg.	Potasio	567 mg.
Fibra	2.6 grs.	Vitamina B3	3.0 mg.	Hierro	3,3 mg.
		Ac. Fólico	108 mcg.	Magnesio	66 mg.

Esta preparación ofrece excelentes cantidades de vitamina A, betacarotenos y vitamina C, además de una buena proporción de ácido fólico, este último, muy importante para niños y embarazadas. Del aporte mineral se destacan el potasio, hierro y magnesio.

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 San Valentín Día de los Enamorados	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28 Día de los Trabajadores de la Alimentación					

Enero 2005	D	L	M	M	J	V	S
							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	

Marzo 2005	D	L	M	M	J	V	S
			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 2005



AGD
ALIMENTOS NATURALES



Galletitas de aceite

120
GALLETITAS

INGREDIENTES

- 200 grs. de manteca
- 250 grs. de azúcar común
- 140 grs. de azúcar impalpable
- 1 taza de aceite **Natura**
- 2 huevos
- Esencia de almendras c/s
- 4 y 1/2 tazas de harina
- 1 cdta. de bicarbonato de sodio
- 1 cdta. de crémor tártaro
- Azúcar de colores para espolvorear

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a temperatura media (180° C). En un bol, mezclar la manteca con las 2 clases de azúcar. Agregar el aceite **Natura**, los huevos, la esencia de almendras y por último los ingredientes secos tamizados. Tomar pequeñas porciones de masa. Con las palmas de las manos formar esferitas del tamaño de media nuez.

Colocarlas sobre una placa, separadas unas de otras. Presionar con la base de un vaso que tenga un diseño en relieve, para que resulten discos de 5 mm de espesor y grabados. Espolvorear con azúcar de colores. Llevar al horno de 10 a 12 minutos.

Retirar y dejar enfriar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción: 5 unidades)

Energía	365 Kcal.	Vitamina A	146 mcg.	Vitamina B12	0.26 mcg.
Proteínas	4.5 grs.	Vitamina C	-	Calcio	44 mg.
Hidratos de carbono	45.4 grs.	Vitamina B1	0.06 mg.	Fósforo	116.5 mg.
Grasas	17.6 grs.	Vitamina B2	0.09 mg.	Potasio	11 mg.
Fibra	-	Vitamina B3	0.46 mg.	Hierro	0.1 mg.
		Ac. Fólico	3.1 mcg.	Magnesio	4 mg.

Galletitas de alto valor energético, ideal para la alimentación de niños y adolescentes.

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8 Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
				Jueves Santo	Viernes Santo	
27 Domingo de Pascua	28	29	30	31		

Febrero 2005							Abril 2005						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
		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						24	25	26	27	28	29	30



Marzo 2005





Arroz con pimientos

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1/2 pocillo de aceite **Natura**
- 4 pocillos de arroz grano largo fino
- 1 cebolla picada
- 1/2 vaso de vino blanco
- 8 pocillos de caldo de verduras
- 1 cápsula de azafrán
- 4 cdas. de queso rallado

SALSA

- 1 cda. de ají verde picado
- 1 cda. de ají rojo picado
- 1 cda. de ají amarillo picado
- 2 rodajas de zapallitos redondos en dados
- 2 rodajas gruesas de berenjena picada
- 1/2 pocillo de aceite **Natura**
- 1 cda. de perejil fresco, finamente picado

PREPARACIÓN

Colocar un recipiente a fuego y cuando esté caliente agregar el 1/2 pocillo de aceite **Natura**, verter el arroz y la cebolla, revolver hasta que el arroz esté opaco y la cebolla transparente, volcar el vino y luego el caldo con el azafrán disuelto en él. Revolver constantemente durante 15', agregar luego el queso rallado y continuar la cocción revolviendo hasta que el arroz esté cocido y cremoso.

Aparte colocar una sartén a calentar, agregar 1/2 pocillo de aceite **Natura** y las hortalizas bien picadas, saltearlas. Una vez que pierdan su rigidez retirarlas de la cocción. Servir el arroz en los platos y cubrir con las verduras salteadas y el perejil picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	445 Kcal.	Vitamina A	131 mcg.	Vitamina B12	4.5 mcg.
Proteínas	7 grs.	Vitamina C	19 mg.	Calcio	90 mg.
Hidratos de carbono	60 grs.	Vitamina B1	0.1 mg.	Fósforo	123 mg.
Grasas	19 grs.	Vitamina B2	0.03 mg.	Potasio	164 mg.
Fibra	10.5 grs.	Vitamina B3	1.3 mg.	Hierro	0.8 mg.
		Ac. Fólico	8.2 mcg.	Magnesio	8 mg.

Esta preparación es básicamente una fuente energética y nutritiva por el aporte de diversos vegetales, ideal para la alimentación de toda la familia especialmente niños y adolescentes.

domingo							lunes							martes							miércoles							jueves							viernes							sábado						
D L M M J V S 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							D L M M J V S 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							5							6							7							8							9						
																					Día de la Novia							Día Mundial de la Salud																				
10							11							12							13							14							15							16						
17							18							19							20							21							22							23						
24							25							26							27							28							29							30						
																																										Día del Animal						



Abril 2005





Pastelitos de mayo



INGREDIENTES

- 1 paquete (24 unidades) de tapas de pastelitos
- 200 grs. de dulce de membrillo
- 6 nueces bien picadas
- 1/2 litro de aceite **Natura**
- Azúcar impalpable, cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Disponer la mitad de las tapas para pastelitos sobre una mesada enharinada, colocar en la mitad de ellas un cuadrado pequeño de dulce y nueces. Luego humedecer alrededor del dulce, colocar la otra tapa de masa de tal forma que las puntas queden en la mitad de los bordes de las anteriores, presionar alrededor del dulce, hacer un pliegue en las puntas y luego freírlos en abundante aceite. Retirar de la sartén, colocar sobre una fuente y esparcir con un colador pequeño azúcar impalpable sobre ellos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por unidad)

Energía	317 Kcal.	Vitamina A	89 mcg.	Vitamina B12	0.5 mcg.
Proteínas	2.4 grs.	Vitamina C	4 mg.	Calcio	8 mg.
Hidratos de carbono	27 grs.	Vitamina B1	0.03 mg.	Fósforo	33 mg.
Grasas	22 grs.	Vitamina B2	0.02 mg.	Potasio	98 mg.
Fibra	0.9 grs.	Vitamina B3	26 mg.	Hierro	0.3 mg.
		Ac. Fólico	2.9 mcg.	Magnesio	7 mg.

Esta preparación ofrece diferentes y variados nutrientes. Siendo un complemento de una alimentación variada, se destaca por su aporte en potasio, mineral muy importante para un normal funcionamiento del organismo.

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
1 Día del Trabajador	2	3	4	5	6	7 Día del Taxista
8 Día de la Cruz Roja Internacional	9	10	11 Día del Himno Nacional	12	13	14
15	16	17 Día de la Armada	18	19	20	21
22	23	24	25 Día de la Revolución de Mayo	26	27	28
29	30	31				

Abril 2005

D	L	M	M	J	V	S
					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 2005

D	L	M	M	J	V	S	
				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			



Mayo 2005





Colita de ternera con especias, batatas fritas y arvejas

INGREDIENTES

- 1 colita de cuadril mediana
- Rocío vegetal **Natura**
- 2 cebollas de verdeo
- 2 dientes de ajo
- 1/2 vaso de vino tinto
- 1 taza de caldo diet
- 1 cda. de mostaza
- Laurel - Nuez moscada
- 3 clavos de olor
- Sal - Pimienta
- Una pizca de comino
- 1 cda. de fécula de maíz

GUARNICIÓN

- 1 y 1/2 kgs. de batatas en daditos
- 1 taza de aceite **Natura**
- 300 grs. (1 paquete) de arvejas congeladas, previamente hervidas



PREPARACIÓN

Retirar toda la grasa visible de la carne, cubrirla con rocío vegetal **Natura** y dorarla en una olla precalentada, darla vuelta con dos cucharas para no pincharla y reservar los jugos dentro de la carne. Una vez dorada de todos los lados, retirar y rehogar en el mismo fondo de cocción con rocío vegetal **Natura**, las cebollas de verdeo picadas y los dientes de ajo, hasta que estos estén bien transparentes. Agregar entonces el vino tinto, 1 taza de caldo, condimentar con mostaza, laurel, nuez moscada, clavos de olor, comino y sal, acomodar la carne dentro de la salsa, tapar el recipiente y cocinar a temperatura media hasta que al pinchar la carne se desprenda un jugo oscuro.

Si es de color vivo dejar que continúe la cocción para que la carne tome su punto justo. Retirar entonces la carne y colar el líquido de la cocción, añadirle 1 cda. de fécula de maíz disuelta en un poco de agua fría y llevar a fuego bajo hasta que la salsa espese.

Cortar la carne en rodajas, disponer cada porción en un plato y cubrir con la salsa caliente. Servir acompañado de las batatas previamente fritas en abundante aceite **Natura** y las arvejas hervidas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	655 Kcal.	Vitamina A	1922 mcg.	Vitamina B12	10.5 mcg.
Proteínas	48 grs.	Vitamina C	66 mg.	Calcio	177 mg.
Hidratos de carbono	57 grs.	Vitamina B1	0.3 mg.	Fósforo	186 mg.
Grasas	24 grs.	Vitamina B2	0.9 mg.	Potasio	1219 mg.
Fibra	3.6 grs.	Vitamina B3	13.7 mg.	Hierro	7.5 mg.
		Ac. Fólico	1.05 mcg.	Magnesio	7.3 mg.

Esta comida proporciona una elevada cantidad de proteínas de alta calidad o valor biológico. Ofrece excelentes cantidades de vitaminas A, B1, B2 y B3 e importantes minerales como fósforo, hierro, potasio y magnesio. Una porción cubre casi un 100% el requerimiento diario de proteínas y el 50% de las recomendaciones de hierro. (*)

domingo							lunes							martes							miércoles							jueves							viernes							sábado																																																																																										
<table border="1"> <tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>							D	L	M	M	J	V	S	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					<table border="1"> <tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>							D	L	M	M	J	V	S						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						
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																														
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																																																																																																																																		
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																														
					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																																																																																																																																				
5							6							7							8							9							10							11																																																																																										
														Día del Periodista																					Día del Vecino																																																																																																	
12							13							14							15							16							17							18																																																																																										
																					Día del Libro							Día Universal de la Juventud																																																																																																								
19							20							21							22							23							24							25																																																																																										
Día del Padre							Día de la Bandera																																																																																																																													
26							27							28							29							30																																																																																																								



Junio 2005





Locro "9 de Julio"

INGREDIENTES

- 350 grs. de maíz blanco partido
- 150 grs. de porotos de manteca
- 1/2 kg. de nalga cortada en cubos
- 1/2 kg. de falda cortada en cubos
- 100 grs. de panceta en rodajas
- 2 kgs. de zapallo criollo pelado cortado en cubos
- 400 grs. de mondongo
- 150 grs. de cuerito de cerdo previamente cortado
- 2-3 chorizos colorados en rodajas
- 3 patitas de cordero
- 1 rabo de cerdo

SALSA

- 6 cebollas de verdeo picadas
- 1 cda. de ají molido
- 4 ajíes pequeños quitucho u otros, sin semilla picados (si se quiere bien picante, dejarles la semilla)
- 1 cda. de pimentón
- 1 taza de aceite **Natura**



PREPARACIÓN

Colocar la noche anterior el maíz y los porotos (por separado) en remojo con abundante agua fría. Al otro día cambiar el agua y disponerlos en una cacerola grande con abundante agua fría (por lo menos 2 litros) y ponerlos a hervir junto con las carnes, panceta y el zapallo. Salpimentar y añadir luego el mondongo, desgrasado y cortado en trozos pequeños. Incorporar a la cocción el cuerito de cerdo, el chorizo en rodajas, rabo y patitas. Dejar cocinar hasta hervir -a fuego lento- no menos de 2 a 3 horas, agregando agua caliente para que no se seque. Continuar la cocción hasta que los ingredientes se integren bien y el locro tenga buen sabor.

Para preparar la salsa se calienta bien una sartén, se le añade con cuidado el aceite **Natura** en donde se rehogan las cebollas de verdeo hasta que queden transparentes, agregar luego el pimentón previamente disuelto en muy poquita agua fría, el ají molido, los ajíes picantes y sal.

Nota: Esta salsa se reserva aparte para que los comensales se la agreguen a su gusto una vez servido el locro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	657 Kcal.	Vitamina A	2492 mcg.	Vitamina B12	0.8 mcg.
Proteínas	32 grs.	Vitamina C	35 mg.	Calcio	93 mg.
Hidratos de carbono	41 grs.	Vitamina B1	0.5 mg.	Fósforo	385 mg.
Grasas	42 grs.	Vitamina B2	0.37 mg.	Potasio	1349 mg.
Fibra	3.9 grs.	Vitamina B3	8.6 mg.	Hierro	5.5 mg.
		Ac. Fólico	95 mcg.	Magnesio	94 mg.

Este típico plato de la cocina Argentina es por demás nutritivo destacándose por su aporte de proteínas, vitamina A, betacarotenos, vitamina C, complejo B y fibra. También es muy importante su aporte de fibra, potasio, hierro y magnesio. Ideal para disfrutar en familia.

domingo							lunes							martes							miércoles							jueves							viernes							sábado						
D L M M J V S							D L M M J V S																																									
1 2 3 4							1 2 3 4 5 6																					1							2													
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							28 29 30 31																																									
3							4							5							6							7							8							9						
Día del Locutor Semana de la Dulzura														Día de la Empleada																					Día de la Independencia													
10							11							12							13							14							15							16						
							Día del Comercio																																									
17							18							19							20							21							22							23						
														Día del Juguete							Día del Amigo																											
24 31							25							26							27							28							29							30						
																					Día de la Cultura							Día de la Gendarmería Nacional																				



Julio 2005





Pan especiado y acompañamiento de mayonesas de espárragos y remolachas

15
REBANADAS

INGREDIENTES

- 2 y 1/2 tazas de harina
- 50 grs. de levadura prensada
- 2 cditas. de azúcar
- 3 cdas. de aceite **Natura**
- Agua y sal, cantidad necesaria
- Provenzal - Ají molido - Orégano - Tomillo
- 2 cdas. de semillas de sésamo o girasol
- 1 huevo para pintar
- Rocío vegetal **Natura**

ADEREZO

- 10 cdas. de mayonesa **Natura**
- 1 remolacha pequeña hervida
- 4-5 puntas de espárragos verdes naturales (hervidos) o en conserva
- 4 cdas. de crema de leche

PREPARACIÓN

Poner en un recipiente pequeño, 2 cdas. de harina mezclada con la levadura y el azúcar, agregar 8 a 10 cdas. de agua tibia y esperar que leve al doble, no más. Luego colocar en un bol el resto de la harina mezclada con las especias, hacer un hueco en el centro y volcar la esponja de levadura o preparación anterior. Ir incorporando la harina con la esponja vertiendo la salmuera o sea el agua tibia -previamente hervida con la sal- y formar un bollo que se desprenda del bol y pueda trabajarse con las manos. Disponer la masa sobre una mesada enharinada y amasar lo suficiente. Forme un bollo alargado o redondo con la masa, tapar con un lienzo y dejar que leve al doble. Amasar entonces brevemente y dejar reposar unos minutos más tapado con un lienzo. Luego tomar la masa, amasarla y darle forma ovalada. Hacer unos cortes en forma transversal, pintar con el huevo batido, esparcir las semillas y cocinar sobre una placa lubricada con rocío vegetal **Natura**, en horno moderado hasta que los cortes estén bien abiertos y la masa haya tomado un buen color. Retirar del horno, dejar enfriar y cortarlo en rodajas. Servir acompañado de las mayonesas que se habrán preparado licuando la remolacha y los espárragos -cada una por separado- con la mitad de la crema y la mayonesa **Natura**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por rebanada)

Energía	160 Kcal.	Vitamina A	376 mcg.	Vitamina B12	0.04 mcg.
Proteínas	4.7 grs.	Vitamina C	0.5 mg.	Calcio	25 mg.
Hidratos de carbono	27 grs.	Vitamina B1	0.1 mg.	Fósforo	68 mg.
Grasas	3.1 grs.	Vitamina B2	0.02 mg.	Potasio	165 mg.
Fibra	0.2 grs.	Vitamina B3	0.7 mg.	Hierro	0.7 mg.
		Ac. Fólico	11 mcg.	Magnesio	17 mg.

Este pan posee fundamentalmente carbohidratos por ello es una importante fuente de energía. Ideal como complemento de comidas, snack o para realizar sandwiches con un sabor especial.

Sopa crema de calabaza

4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 600 grs. de calabaza hervida
- 4 cdas. de aceite **Natura**
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de perejil picado o cilantro
- 1 cda. de orégano
- Una pizca de nuez moscada
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de leche
- 2 cdas. de fécula de maíz
- 4 cdas. de queso rallado
- Sal y pimienta a gusto
- Queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

Procesar o licuar la calabaza con el caldo. Aparte dorar en una cacerolita con el aceite **Natura** el ajo picado, añadir la calabaza licuada con el caldo, la leche, sal y pimienta. Llevar a fuego mediano hasta que hierva.

Desleír la fécula en un poco de leche fría. Agregar a la sopa, revolviendo para que no se formen grumos. Condimentar con sal, pimienta, el orégano y la nuez moscada. Mezclar bien, servir en los platos, cubrir con un chorro de crema de leche, esparcir el queso rallado y perejil o cilantro. Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	266 Kcal.	Vitamina A	2769 mcg.	Vitamina B12	0.11 mcg.
Proteínas	6.5 grs.	Vitamina C	22.69 mg.	Calcio	183 mg.
Hidratos de carbono	22 grs.	Vitamina B1	0.26 mg.	Fósforo	160 mg.
Grasas	19 grs.	Vitamina B2	0.04 mg.	Potasio	387 mg.
Fibra	1.63 grs.	Vitamina B3	1.24 mg.	Hierro	1 mg.
		Ac. Fólico	31.68 mcg.	Magnesio	38.94 mg.

Un plato rico y sano para saborear en días de invierno. Además es una excelente fuente de vitamina A, betacarotenos, calcio y fósforo.

domingo

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

1

2

3

4

5

6

Día del Gastrónomo

Día del Agrónomo
Día del Veterinario

7

8

9

10

11

12

13

Día de San Cayetano

Día de la Fuerza Aérea

Día de la Televisión

14

15

16

17

18

19

20

Día del Niño

Día del Aniversario
de la Muerte del General
San Martín

21

22

23

24

25

26

27

Día del Abuelo

Día del Peluquero

28

29

30

31

Julio 2005

D	L	M	M	J	V	S
					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

Septiembre 2005

D	L	M	M	J	V	S
					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 2005



ACD
ALIMENTOS NATURA



Poupietas de pollo con zucchini rebozadas

INGREDIENTES POUPIETAS

- 4 supremas de pollo (800 grs.)
- 2 hojas de acelga
- 1 ají rojo asado y pelado
- 1 zanahoria rallada
- Polvo de gelatina sin sabor
- Sal - Pimienta - Orégano - Tomillo
- 1 litro de caldo de verduras
- 4 cdas. de mayonesa **Natura**
- 1 cda. de provenzal

GUARNICIÓN

- 2 zucchini
- 1 huevo
- 4 cdas. de leche
- Provenzal
- Sal - Pimienta
- Mostaza y harina, cantidad necesaria
- 1 taza de aceite **Natura**



PREPARACIÓN

Abrir las supremas por la mitad a lo largo, aplanarlas para que queden bien finas, cubrirlas con las hojas de acelga crudas, luego colocar el morrón y por último en el extremo inferior más delgado de las supremas la zanahoria rallada, condimentar y esparcir un poco de gelatina en polvo. Enrollar desde la parte donde colocamos las zanahorias hacia la parte más ancha. Atar o sostener con palillos y reservar.

Preparar 1 litro de caldo de verduras y cuando comience a hervir colocar las supremas y continuar la cocción durante 30'. Retirar, disponerlas en un bol, cubrirlas con el caldo y llevar a la heladera hasta enfriar.

Aparte cortar las zucchini en rodajas, preparar un batido con el huevo, leche y condimentos, pasar las rodajas crudas por harina, luego por el huevo y freír en abundante aceite **Natura**.

Servir las poupietas decoradas con la mayonesa **Natura** mezclada con provenzal y acompañar con las zucchini.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	503 Kcal.	Vitamina A	3922 mcg.	Vitamina B12	0.5 mcg.
Proteínas	38 grs.	Vitamina C	30 mg.	Calcio	121 mg.
Hidratos de carbono	22 grs.	Vitamina B1	0.4 mg.	Fósforo	419 mg.
Grasas	30 grs.	Vitamina B2	0.3 mg.	Potasio	1212 mg.
Fibra	3.6 grs.	Vitamina B3	18 mg.	Hierro	3.3 mg.
		Ac. Fólico	74 mcg.	Magnesio	117 mg.

Esta preparación ofrece excelentes cantidades de vitaminas A, B1, B2 y B3 e importantes minerales como fósforo, hierro, potasio y magnesio. Una porción cubre el 50% del requerimiento diario de vitamina C. (*)

domingo							lunes							martes							miércoles							jueves							viernes							sábado																				
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S														
	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	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 de la Secretaria																					Día de la Agricultura																																									
Día del Maestro																					Día del Cartero							Día del Almacenero Día del Profesor																																		
Día de la Primavera Día del Estudiante																																																														
Día del Empleado de Comercio																																																														



Septiembre 2005





Tarta de hortalizas con masa a las hierbas

8 PORCIONES

INGREDIENTES

MASA:

- 1 y 1/2 tazas de harina leudante
- 1 taza de harina integral
- Agua y sal, cantidad necesaria
- 6 cdas. de aceite **Natura**
- 2 cditas. de pimentón dulce
- Provenzal - Orégano - Ají molido - Tomillo
- Rocío vegetal **Natura** para lubricar la tartera

RELLENO:

- 2 tazas de puré de calabaza
- 1 atado chico de hojas de acelga o espinaca, salteadas crudas con un poco de aceite **Natura**
- 1 cebolla picada
- 6 cdas. de aceite **Natura**
- 1 zanahoria grande rallada
- 4 cdas. de queso rallado
- 4 cdas. de granos de choclo amarillo
- Sal - Orégano - Nuez moscada
- Provenzal
- 2 huevos
- Pimentón para pintar la masa

PREPARACIÓN

Procesar los ingredientes de la masa, luego colocarla sobre la mesada espolvoreada con harina y amasarla hasta conseguir una masa tierna. Dejarla descansar dentro de una bolsa de polietileno o en un bol con tapa alrededor de 20'. Luego estirarla, lubricar un molde con rocío vegetal **Natura** y cubrirlo con la masa.

Rehogar la cebolla con el aceite **Natura**, luego saltear las hojas de espinaca con provenzal, mezclar con el resto de los ingredientes del relleno y disponerlo dentro del molde forrado con la masa. Cocinar en horno moderado hasta que coagule el relleno. Se puede servir fría aderezada con mayonesa **Natura**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)					
Energía	308 Kcal.	Vitamina A	1446 mcg.	Vitamina B12	0.26 mcg.
Proteínas	7.86 grs.	Vitamina C	11 mg.	Calcio	88 mg.
Hidratos de carbono	36 grs.	Vitamina B1	0.16 mg.	Fósforo	146.5 mg.
Grasas	16 grs.	Vitamina B2	0.09 mg.	Potasio	110 mg.
Fibra	1.23 grs.	Vitamina B3	1.46 mg.	Hierro	1.4 mg.
		Ac. Fólico	35.1 mcg.	Magnesio	45 mg.

Esta preparación proporciona una excelente fuente de fibra natural y vitamina A, hierro y magnesio. Ideal para que los más pequeños incorporen vegetales de una forma rica y divertida.

Biscochos para el copetín de queso, sésamo y amapola

24 MASITAS

INGREDIENTES

- 1 y 1/2 tazas de harina
- 1 taza de queso de rallar
- 1/2 taza de aceite **Natura**
- 4 cdas. de leche
- 1 huevo
- 2 cditas. de polvo de hornear
- 1 cda. de semillas de sésamo negro
- 1 cda. de queso parmesano
- 1 cda. de semillas de amapola
- Sal - Pimienta - Ají molido - Orégano
- Rocío vegetal **Natura**

PREPARACIÓN

Mezclar la harina con el queso, un poco de sal, pimienta o ají molido, agregar luego el aceite **Natura** junto con la leche y el huevo, mezclar nuevamente. Amasar, estirar la masa con el palote, cortar la masa en bastones, pintar con huevo y por encima colocar las semillas o el queso parmesano u orégano, haciendo una ligera presión para abajo.

Disponer los palitos en una placa lubricada con rocío vegetal **Natura**. Cocinar a horno moderado 15'. Retirar y servir frías o calientes.

Nota: estos bizcochos son ideales para integrar una picada con rodajas de salame cortado grueso y queso Edam en dados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por unidad)					
Energía	93 Kcal.	Vitamina A	20 mcg.	Vitamina B12	0.5 mcg.
Proteínas	2.6grs.	Vitamina C	0.1 mg.	Calcio	50 mg.
Hidratos de carbono	7.5 grs.	Vitamina B1	0.01 mg.	Fósforo	46 mg.
Grasas	6.5 grs.	Vitamina B2	0.04 mg.	Potasio	35 mg.
Fibra	0.3 grs.	Vitamina B3	0.15 mg.	Hierro	0.2 mg.
		Ac. Fólico	5 mcg.	Magnesio	11 mg.

Estos bizcochos además de deliciosos constituyen una agradable forma de realizar snacks ricos en calcio, fósforo y proteínas. 4 unidades cubren el 25% de las recomendaciones diarias de calcio. (*)

domingo							lunes							martes							miércoles							jueves							viernes							sábado													
D L M M J V S							D L M M J V S							D L M M J V S							D L M M J V S							D L M M J V S							D L M M J V S							1													
4 5 6 7 8 9 10							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																											
2							3							4							5							6							7							8													
9							10							11							12							13							14							15													
Día de la Madre																					Día de la Raza																																		
16							17							18							19							20							21							22													
23 30							24 31							25							26							27							28							29													
																																										Día del Trabajador de la Industria Aceitera													



Octubre 2005





Bombas de papa y champignones al verdeo con ensalada y aderezo alimonado



INGREDIENTES

- 250 grs. de champignones frescos
- 1 cebolla de verdeo
- 1 cebolla
- 4 papas chicas
- Rocío vegetal **Natura**
- Sal - Pimienta
- 2 huevos o claras
- Pan rallado y salvado, cantidad necesaria
- 100 grs. de queso Port Salut
- Provenzal
- 1/2 vaso de leche
- Mostaza
- Perejil fresco picado

ENSALADA

- 2 tazas de berro limpio
- 1 zanahoria grande
- 100 grs. de tomatines cherry

ADEREZO

- 4 cdas. de mayonesa **Natura**
- 2 cdas. de jugo de limón
- 3 cdas. de crema de leche

PREPARACIÓN

Rehogar en una sartén lubricada con rocío vegetal **Natura**, las cebollas picadas y los champignones fileteados, condimentar con sal y pimienta.

Aparte, hervir las papas y hacer un puré cuando aún estén calientes, tomar una cuarta parte del puré, con la mano humedecida, hacer un hueco y colocar la cuarta parte de los champignones y un bastón de queso, condimentar y cerrar el hueco para darle forma de bomba o croqueta. Pasarla por las claras y la leche, condimentadas con provenzal, mostaza y perejil fresco, y luego por el pan rallado. Proceder del mismo modo con el resto de la preparación.

Calentar una chapa, cubrir las croquetas con rocío vegetal **Natura** y cocinar 8' en el horno caliente. Servirlas calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	335 Kcal.	Vitamina A	917 mcg.	Vitamina B12	0.34 mcg.
Proteínas	12 grs.	Vitamina C	34 mg.	Calcio	220 mg.
Hidratos de carbono	33.2 grs.	Vitamina B1	0.25 mg.	Fósforo	243 mg.
Grasas	18 grs.	Vitamina B2	0.3 mg.	Potasio	711.5 mg.
Fibra	3.6 grs.	Vitamina B3	2.7 mg.	Hierro	1.5 mg.
		Ac. Fólico	26 mcg.	Magnesio	60 mg.

Esta rica y nutritiva preparación ofrece excelentes cantidades de vitaminas A, B1, B2 y B3 e importantes minerales como fósforo, hierro, calcio y magnesio. Una porción cubre el 55% del requerimiento diario de vitamina C. (*)

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																
		1 Día de los Santos	2 Día de los Muertos	3	4	5																																																																																																
6 Día del Comercio	7 Día del Canillita	8	9	10 Día de la Tradición	11	12																																																																																																
13 Día de la Abuela	14	15	16	17	18	19																																																																																																
20 Día de la Enfermera Nacional	21	22 Día de la Flor Nacional El Ceibo	23	24	25	26																																																																																																
27	28	29	30	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Octubre 2005</th> <th>D</th> <th>L</th> <th>M</th> <th>M</th> <th>J</th> <th>V</th> <th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td></td></tr> </tbody> </table>		Octubre 2005	D	L	M	M	J	V	S								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		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Noviembre 2005</th> <th>D</th> <th>L</th> <th>M</th> <th>M</th> <th>J</th> <th>V</th> <th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Noviembre 2005	D	L	M	M	J	V	S								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 2005	D	L	M	M	J	V	S																																																																																															
							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																																																																																																
Noviembre 2005	D	L	M	M	J	V	S																																																																																															
							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																																																																																																	



Noviembre 2005



AGD
ALIMENTOS NATURALES



Lomo a la sidra con manzanas noisette

INGREDIENTES

- 1 y 1/2 kgs. de lomo
- 1/2 pocillo de aceite **Natura**
- 1 cebolla en juliana (optativo)
- 1 zanahoria rallada grueso
- 1 manzana
- 1 vaso de sidra
- Romero - Laurel
- Sal - Pimienta
- Caldo
- 1 cda. de fécula de maíz

GUARNICIÓN

- 2 manzanas, peladas y cortadas con la cucharita de papa noisette o en gajos
- Colorante colorado
- Canela en rama y clavos de olor
- Hojas frescas de romero



PREPARACIÓN

Retirar toda la grasa visible del lomo y dorarlo en una cacerola con el aceite **Natura**, retirar y rehogar en el mismo recipiente la cebolla y luego agregar la zanahoria y la manzana cortada en bastones. Añadir la sidra, esperar que se evapore el alcohol y verter el caldo, condimentar con romero, laurel, sal y pimienta. Continuar la cocción hasta que el lomo esté cocido. Retirar, disponer en una fuente junto con la salsa y demás ingredientes y mantener al calor.

Aparte colocar en un bol, 1 taza de agua, junto a la canela, clavo de olor, edulcorante y colorante colorado, incorporar las noisette de manzana y cuando comience a hervir, apagar la llama y dejarlas sumergidas unos minutos para que tomen color y sabor.

Servir la carne cortada en fetas con la salsa y decorada con hojas verdes de romero fresco y sobre estas, las manzanas coloreadas.

Nota: Si se desea una salsa más espesa, antes de retirar de la cocción, añadirle a la misma, la fécula de maíz previamente desleída en un poco de agua fría, y mantener sobre fuego bajo la salsa hasta que la misma comience a espesar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	472 Kcal.	Vitamina A	120 mcg.	Vitamina B12	13 mcg.
Proteínas	54 grs.	Vitamina C	5 mg.	Calcio	140 mg.
Hidratos de carbono	13 grs.	Vitamina B1	0.22 mg.	Fósforo	2236 mg.
Grasas	21 grs.	Vitamina B2	0.76 mg.	Potasio	1009 mg.
Fibra	1.7 grs.	Vitamina B3	15 mg.	Hierro	4.3 mg.
		Ac. Fólico	82 mcg.	Magnesio	60 mg.

Este plato proporciona excelentes cantidades de proteínas, con bajo aporte de grasas. Ofrece además una importante cantidad de vitaminas B1, B2 y B3 e importantes minerales como fósforo, hierro, potasio y magnesio. Una porción cubre el 30% del requerimiento diario de hierro de alto valor biológico para el organismo.

domingo							lunes							martes							miércoles							jueves							viernes							sábado						
<small>Noviembre 2005</small> D L M M J V S 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							<small>Enero 2006</small> D L M M J V S 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							5							6							7							8							9							10						
																												Día de la Virgen de la Inmaculada Concepción														Día del Médico						
11							12							13							14							15							16							17						
18							19							20							21							22							23							24						
25							26							27							28							29							30							31						
Navidad																					Día de los Santos Inocentes																					Fin de Año						



Diciembre 2005





ENERO - Ensalada de Fusilli



FEBRERO - Crepes de espinaca con relleno de hortalizas y salsa al Morrón



MARZO - Galletitas de aceite



ABRIL - Arroz con pimientos



MAYO - Pastelitos de Mayo



JUNIO - Colita de ternera con especias, batatas fritas y arvejas



JULIO - Locro "9 de Julio"



AGOSTO - Pan especiado con acompañamiento de mayonesas de espárragos y remolachas / Sopa crema de calabaza



SEPTIEMBRE - Poupietas de pollo con zuchines rebozadas



OCTUBRE - Bizcochos para el copetín de queso, sésamo y amapola / Tarta de hortalizas con masa a las hierbas



NOVIEMBRE - Bombas de papa y champignon al verdeo con ensalada y aderezo alimonado



DICIEMBRE - Lomo a la sidra con manzanas noisette



Mosaicos de limón en culís de frambuesas

26 UNIDADES

INGREDIENTES

- 120 cc. de aceite **Natura**
- 200 grs. de azúcar
- 3 huevos
- 400 grs. de harina leudante
- Jugo de 2 limones grandes

- Ralladura de 1 limón
- Leche, cantidad necesaria
- Rocío vegetal **Natura**
- Azúcar impalpable, cantidad necesaria
- 150 grs. de frambuesas
- Hojas de menta

PREPARACIÓN

Batir el aceite con el azúcar hasta que estén bien integrados, agregar los huevos de a uno, mientras se sigue batiendo alternando con el jugo y ralladura de 1 limón y la harina. Si fuera necesario, agregar más leche para conseguir un batido tipo bizcochuelo. Colocar la mezcla en una bandeja rectangular de 20x24 cm. aproximadamente, previamente lubricada con rocío vegetal **Natura** y enharinada. Cocinar en horno suave 40'. Deben quedar tiernos y no deben llegar a dorarse. Dejar entibiar, desmoldar y cortar en forma de cuadrados. Disponerlos en una fuente, reservar.

COBERTURA:

Disolver el jugo de 1 limón con el azúcar impalpable que admita, hasta formar el glasé. Cubrir las masitas con el glasé. Decorar el plato o fuente con frambuesas y hojas de menta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	190 Kcal.	Vitamina B2	0.38 mg.
Proteínas	3.5 grs.	Vitamina B3	0.6 mg.
Hidratos de carbono		Ac. Fólico	3.1 mcg.
Grasas	30 grs.	Vitamina B12	0.5 mcg.
Fibra	5 grs.	Calcio	54 mg.
Vitamina A	0.1 grs.	Fósforo	86 mg.
Vitamina C	4.6 mcg.	Potasio	0.2 mg.
Vitamina B1	0.2 mg.	Hierro	0.2 mg.
	0.1 mg.	Magnesio	2.3 mg.

Esta preparación proporciona un bajo aporte de grasas. Ofrece además una importante cantidad de vitaminas B1, B2 y B3 e importantes minerales como fósforo, potasio y magnesio.



Paquetitos de merluza con ensalada de verdes

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 filetes de merluza o lenguado, sin espinas
- 1/2 vaso de vino blanco
- Jugo de limón - Sal - Pimienta
- 2 tomates redondos

- 200 grs. de queso Port Salut
- 4 aceitunas
- Orégano
- 1 puñado de albahaca fresca
- 4 cdas. de aceite o mayonesa **Natura**
- Papel aluminio

PREPARACIÓN

Macerar los filetes de pescado con jugo de limón, vino blanco, sal y pimienta. Luego armar rectángulos de papel aluminio y disponer los filetes en el centro de cada uno. Disponer sobre el pescado el queso, previamente rallado, y las rodajas de tomate.

Envolver bien, tratando de cerrarlo de forma tal que no pierdan los jugos, luego hacerles cortes en la parte superior para que salga el vapor. Cocinar en horno fuerte durante 8', abrir los paquetes, incorporar el orégano, albahaca y decorar con las aceitunas. Servir enseguida o frío, dentro del papel o fuera del mismo, rociados previamente con aceite **Natura** acompañado de ensalada de vegetales verdes de estación aderezados con limón y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	414 Kcal.	Vitamina B2	0.4 mg.
Proteínas	38 grs.	Vitamina B3	0.5 mg.
Hidratos de carbono		Ac. Fólico	30 mcg.
Grasas	3.6 grs.	Vitamina B12	0.5 mcg.
Fibra	30 grs.	Calcio	360 mg.
Vitamina A	1.6 grs.	Fósforo	482 mg.
Vitamina C	300 mcg.	Potasio	765 mg.
Vitamina B1	11 mg.	Hierro	0.3 mg.
	0.2 mg.	Magnesio	8.5 mg.

Este plato por tener como base el pescado, posee una importante proporción de omega 3 además de ofrecer excelentes cantidades de vitaminas A y B12 e importantes minerales como fósforo, calcio, hierro y potasio. Una porción cubre el 45% del requerimiento diario de Calcio. (*)



(*) DDR. Dosis Diaria Recomendada, según tablas GMC. Resoluc. 18/94.





BIBLIOGRAFÍA

- Composition of Foods Agriculture Handbook N°8. Bernice K. Watt & Annabel L. Merrill. U.S. Government Printing Office. Año 1985.
- Instituto Internacional de Ciencias de la Vida. Conocimientos actuales sobre nutrición. Editado por Ekhard E. Ziegler y L.J. Filer, Jr. Copublicación Organización Panamericana de la Salud e Instituto Internacional de Ciencias de la Vida. - 7ª ed. - Washington, D.C.: OPS, 1997.
- Nutrition for living.: Janet L. Christian; Janet L. Greger. The Benjamin Cummings's Publishing Company, Inc.
- Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina. INCAP/INCNND.
- U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition Office of Nutritional Products, Labeling, and Dietary Supplements - October 31, 2000.
- Zusammensetzung der lebensmittel Nahrwert- Tabellon Souci, Fachman, Kraut. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 1989-1990.

Producción: .JPG Grupo de Comunicación • Fotografía: Cristina Cassinelli • Food designer: Emi Pechar • Desarrollos culinarios y valoración nutricional: Lic. Silvia Squillace • Foto de tapa: Walter Casas



ATENCIÓN AL CONSUMIDOR EN ARGENTINA

0800•888•0243
SAC@agd.com.ar