

Calendario / Recetario

2006



ALIMENTOS NATURALES

Salteadito de pollo, vegetales y almendras.

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 2 puerros
- 1 zucchini
- 1 bolsa (300 grs.) de arvejas frescas congeladas
- 200 grs. de almendras
- 1 taza de caldo casero
- 100 cc. de salsa de soja (6 cdas.)
- Rocío vegetal **Natura**
- Sal - Pimienta



PREPARACIÓN

Lavar y cortar las pechugas en cubos de 2 cm. Reservar. Limpiar los pimientos retirando las semillas y las nervaduras internas. Cortar en tiras lo más finas posibles. Pelar la berenjena, raspar ligeramente la zanahoria y cortar ambos vegetales en juliana. Cortar la cebolla en plumas y el zucchini en tiras muy finas. Limpiar los puerros dejando sólo la parte blanca y cortar en rodajitas.

Calentar sobre el fuego una sartén grande o wok antiadherente y dorar allí el pollo previamente cubierto con rocío vegetal **Natura**. Rehogar unos minutos y añadir luego el caldo, dejar cocinar los cubos de pollo por 2', agregar la zanahoria y dejar cocinar otros 2' más. Incorporar la berenjena, la cebolla y los pimientos, cocinar 5' más. Agregar los puerros, el zucchini y las almendras tostadas y picadas. Dejar unos instantes para que se integren los alimentos y sabores e incorpo-

rar entonces por último la salsa de soja. Salpimentar. Retirar del fuego y añadir las arvejas, previamente cocidas según instrucciones del paquete. Servir en cazuelas, si se desea con perejil fresco picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	503 Kcal.	Vitamina A	644 mcg.	Calcio	122 mg.
Proteínas	35.0 grs.	Vitamina C	45.0 mg.	Fósforo	419 mg.
Hidratos de carbono	15.8 grs.	Vitamina B1	0.2 mg.	Potasio	843 mg.
Grasas	33.8 grs.	Vitamina B2	0.3 mg.	Hierro	3.5 mg.
Fibra	2.4 grs.	Vitamina B3	15.0 mg.	Magnesio	119.0 mg.
		Ac. Fólico	52.0 mcg.		

Este plato, muy nutritivo por la variedad de alimentos que lo componen, ofrece buenas proporciones de proteínas de alto valor biológico, alto contenido de fibra, vitaminas A, C y del complejo B. En cuanto al aporte de minerales se destaca su riqueza en potasio, hierro y magnesio.



Enero 2006



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	
1	2	3	4	5	6	7	
<i>Año Nuevo</i>					<i>Día de Reyes</i>		
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 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 2006 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	

Supremas de pollo rellenas en salsa aromática de manzanas con batatas doré

INGREDIENTES

- 4 supremas medianas
- 8 ciruelas presidente, deshidratadas
- 100 grs. de panceta ahumada en fetas
- Rocío vegetal **Natura**
- 1 cdtita. de mostaza
- ½ vaso de vino blanco
- 1 taza de caldo de verduras
- 4 manzanas romee, peladas
- 1 cdtita. de azúcar
- 1-2 cdtitas. de almidón de maíz
- 1 taza de aceite de girasol **Natura**
- 800 grs. de batatas peladas y cortadas en dados



PREPARACIÓN

Realizar un corte en la parte superior de las supremas, envolver la mitad de las ciruelas con las fetas de panceta ahumada e introducir las luego dentro del hueco o bolsillo. Cubrir las supremas con el rocío vegetal **Natura** y dorarlas ligeramente en una cacerola a fuego fuerte, retirarlas luego y untarlas con la mostaza, añadir nuevamente al recipiente, verter el vino blanco, esperar que evapore un poco e incorporar primero el caldo de verduras y luego las manzanas previamente licuadas con el azúcar y las ciruelas restantes. Verter el licuado dentro de la cacerola y continuar la cocción hasta que las supremas estén cocidas.

Espear la salsa añadiéndole a la misma el almidón de maíz, previamente disuelto en agua o caldo frío. Revolver hasta que se forme una salsa espesa. Retirar del fuego y dejar enfriar las supremas dentro de la misma salsa. Luego retirarlas y disponerlas en una fuente cubiertas con salsa. Calentarlas en microondas antes de servir. Pelar las batatas, cortarlas en dados y freír en abundante aceite de girasol **Natura**. Escurrir muy bien y servir acompañando las supremas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	704 Kcal.	Vitamina A	331 mcg.	Calcio	104.5 mg.
Proteínas	49 grs.	Vitamina C	66.4 mg.	Fósforo	579 mg.
Hidratos de carbono	96 grs.	Vitamina B1	0.5 mg.	Potasio	1080 mg.
Grasas	16.2 grs.	Vitamina B2	0.5 mg.	Hierro	4.2 mg.
Fibra	3.8 grs.	Vitamina B3	24.4 mg.	Magnesio	119.5 mg.
		Ac. Fólico	58 mcg.		

Este plato constituye una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, así como vitaminas del complejo B; además de poseer un contenido importante de minerales entre los que se destacan el hierro, potasio, fósforo y magnesio. Una porción cubre un 100% y un tercio del requerimiento diario de hierro y magnesio respectivamente (*).



Abril 2006



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Marzo 2006 D L M M J V S 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 2006 D L M M J V S 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
2	3	4	5	6	7	8
Día de la Soberanía Argentina			Día de la Novia		Día Mundial de la Salud	
9	10	11	12	13	14	15
				Jueves Santo	Viernes Santo	
16	17	18	19	20	21	22
Domingo de Pascua						
23/30	24	25	26	27	28	29
						Día del Animal

Brownies

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 y ½ taza de azúcar
- 5 barritas de chocolate semiamargo
- 2/3 tazas de café de aceite girasol **Natura**
- 1 ½ taza de harina
- 1 cda. de polvo para hornear
- 1 ½ taza de nueces picadas



PREPARACIÓN

Semibatir los huevos con el azúcar, incorporar el chocolate fundido y el aceite **Natura**. Por último, agregar los ingredientes secos tamizados y las nueces picadas.

Colocar en un molde rectangular tapizado con papel aluminio enmantecado y enharinado y hornear por aproximadamente 1 hora a temperatura mínima. Retirar, dejar enfriar y cortar en cuadrados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	320 Kcal.	Vitamina A	31 mcg.	Calcio	56 mg.
Proteínas	6.3 grs.	Vitamina C	6.7 mg.	Fósforo	256 mg.
Hidratos de carbono	39.7 grs.	Vitamina B1	0.3 mg.	Potasio	236 mg.
Grasas	14 grs.	Vitamina B2	0.1 mg.	Hierro	1.5 mg.
Fibra	0.2 grs.	Vitamina B3	1.3 mg.	Magnesio	40 mg.
		Ac. Fólico	15 mcg.		

Esta sabrosa propuesta dulce se caracteriza por ser una buena fuente energética además de proporcionar una excelente cantidad de fósforo, potasio y magnesio.



Mayo 2006



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado																																																																																																		
	1 <i>Día del Trabajador</i>	2	3	4	5	6																																																																																																		
7 <i>Día del Taxista</i>	8 <i>Día de la Cruz Roja Internacional</i>	9	10	11 <i>Día del Himno Nacional</i>	12	13																																																																																																		
14	15	16	17 <i>Día de la Armada</i>	18	19	20																																																																																																		
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																		
28	29	30	31	<table border="1"> <tr> <th colspan="7">Abril 2006</th> <th colspan="7">Junio 2006</th> </tr> <tr> <td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td> <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></td><td>1</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</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>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</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>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</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>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</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>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td> </tr> </table>			Abril 2006							Junio 2006							D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S							1					1	2	3	2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10	9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17	16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	
Abril 2006							Junio 2006																																																																																																	
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S																																																																																											
						1					1	2	3																																																																																											
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10																																																																																											
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17																																																																																											
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24																																																																																											
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30																																																																																												



Polenta diferente

INGREDIENTES

- 500 grs. de harina de maíz de cocción rápida
- 250 grs. de queso mozzarella
- 6 tomates peritas
- 2 cebollas grandes cortadas en juliana
- 200 grs. de jamón cocido en bastones chicos
- 1 cda. de orégano
- 1 litro de leche
- 1 litro de agua
- 6 cdas. de aceite de oliva **Natura**
- Sal - Pimienta
- 1 taza de queso sardo rallado
- Rocío vegetal **Natura**



PREPARACIÓN

Lavar y cortar los tomates en rodajas. Cortar, también en rodajas, la mozzarella.

Colocar en una sartén, 2 cdas. de aceite de oliva **Natura** y añadir el jamón, incorporar las cebollas. Rehogar a fuego fuerte durante 5'. Aparte, colocar la leche junto con el agua en una cacerola grande, cuando rompa el hervor, añadir el caldo caliente e incorporar la polenta en forma de lluvia, revolviendo con una cuchara de madera. Revolver unos minutos hasta que la polenta esté cocida. Agregar el orégano, sal y pimienta. Rociar con rocío vegetal **Natura** un molde de budín inglés o similar de paredes altas y volcar en él la tercera parte de la polenta. Estirar y formar un piso. Distribuir sobre esta base la mitad de los tomates, la mitad de la mozzarella y la mitad del jamón junto con la cebolla previamente rehogada. Añadir la mitad del aceite restante. Cubrir con otra tercera parte de la polenta y extender. Rellenar con el resto de los ingredientes y completar con el aceite restante. Por último, cubrir con la polenta restante y rociar con el resto del aceite.

Cubrir la superficie con rodajas de tomate y el queso rallado. Llevar al horno y cocinar durante 20'. Retirar y servir bien caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	690 Kcal.	Vitamina A	480 mcg.	Calcio	467 mg.
Proteínas	32 grs.	Vitamina C	13 mg.	Fósforo	508 mg.
Hidratos		Vitamina B1	0.5 mg.	Potasio	329 mg.
de carbono	23 grs.	Vitamina B2	0.4 mg.	Hierro	1.9 mg.
Grasas	51 grs.	Vitamina B3	4.7 mg.	Magnesio	45.5 mg.
Fibra	0.2 grs.	Ac. Fólico	4.3 mcg.		

Esta es una comida energética, de alto contenido en carbohidratos, proteínas y vitaminas del complejo B. Ideal para los más pequeños dado su elevado aporte en calcio, hierro y vitamina A.



Junio 2006



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	
Mayo 2006 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			Julio 2006 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 ₃₀ 24 ₃₁ 25 26 27 28 29		1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
			Día del Periodista				
11	12	13	14	15	16	17	
Día del Vecino				Día del Libro	Día Universal de la Juventud		
18	19	20	21	22	23	24	
Día del Padre		Día de la Bandera					
25	26	27	28	29	30		

Cordero al borgoña



INGREDIENTES

- 2 y ½ kg. de costillar de cordero
- 1 cebolla
- 1 ají morrón
- 1 zanahoria
- 1 cebolla de verdeo
- 4 cdas. de aceite de girasol **Natura**
- 2 vasos de vino Borgoña
- Laurel - Jugo de limón
- Sal - Pimienta
- Papel aluminio

ADEREZO

- ½ taza de aceite de oliva **Natura**
- 1 taza de jugo de cocción del cordero, enfriado y sin la grasa
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda. de perejil picado
- 1 cda. de pimentón
- Orégano - Tomillo
- Una pizca de romero en polvo
- Una pizca de comino
- Aceto balsámico

PREPARACIÓN

Colocar la hoja de papel aluminio dentro de una fuente, dejando bordes para envolverlo. Luego colocar las hortalizas (cebolla, ají, zanahoria y verdeo) cortadas en fina juliana, rociar con el aceite de girasol **Natura**, acomodar sobre las mismas el cordero, rociar con el jugo de limón y el vino, salpimentar. Realizar cortes en el papel antes de cerrarlo para que no caigan restos sobre el cordero, luego unir las puntas y terminar de cerrarlo. Calentar el horno y luego colocarlo 10' en horno fuerte y posteriormente a fuego moderado hasta completar 1 hora. Cortar el papel alrededor de la fuente para dejarlo dorar unos minutos más. Cuando se vea dorado, apagar el horno, dejar reposar unos minutos y servir cubierto con el aderezo.

Aderezo:

Una vez que el cordero esté cocido, retirar el jugo de la cocción, guardar en la heladera y una vez frío retirar la grasa y apartar 1 taza tamaño té.

Colocar en un bol los ingredientes del aderezo, el jugo de la coc-

cion previamente desgrasado, batir enérgicamente para formar una emulsión y luego reservarlo en la heladera para servir sobre la carne cocida.

Nota: Si se desea, acompañar con ensalada de cebolla morada, tomates y lechuga rizada con un toque de mayonesa **Natura** aligerada con vinagre de vino.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	590 Kcal.	Vitamina A	411 mcg.	Calcio	54 mg.
Proteínas	48.8 grs.	Vitamina C	9.2 mg.	Fósforo	549 mg.
Hidratos		Vitamina B1	0.5 mg.	Potasio	887 mg.
de carbono	5.4 grs.	Vitamina B2	0.7 mg.	Hierro	4.9 mg.
Grasas	41.5 grs.	Vitamina B3	17.2 mg.	Magnesio	68.9 mg.
Fibra	0.3 grs.	Ac. Fólico	16.2 mcg.		

Típica preparación muy rica en proteínas y vitaminas del complejo B. Se destaca su elevada proporción y aporte de minerales importantes para el organismo como lo son el fósforo, el potasio y el hierro.



Julio 2006



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Junio 2006</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3</p> <p>4 5 6 7 8 9 10</p> <p>11 12 13 14 15 16 17</p> <p>18 19 20 21 22 23 24</p> <p>25 26 27 28 29 30</p>						1
<p>Agosto 2006</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>6 7 8 9 10 11 12</p> <p>13 14 15 16 17 18 19</p> <p>20 21 22 23 24 25 26</p> <p>27 28 29 30 31</p>						
2	3	4	5	6	7	8
<i>Semana de la Dulzura</i>	<i>Día del Locutor</i>		<i>Día de la Empleada</i>			
9	10	11	12	13	14	15
<i>Día de la Independencia</i>		<i>Día del Comercio</i>				
16	17	18	19	20	21	22
			<i>Día del Juguetero</i>	<i>Día del Amigo</i>		
23/30	24/31	25	26	27	28	29
				<i>Día de la Cultura</i>	<i>Día de la Gendarmería Nacional</i>	



Risotto del Mediterráneo



INGREDIENTES

- 300 grs. de arroz grano doble
- 1 cubito de caldo de verduras
- 8 cdas. de aceite de oliva **Natura**
- 1 cebolla picada
- 4 filetes medianos de merluza
- 1 lata chica de morrones

- en aceite
- 50 grs. de aceitunas negras edscarozadas
- 3 cditas. de extracto de tomate
- ½ taza de de crema de leche
- 2 ramitas de tomillo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Hervir el arroz en abundante agua con el cubito de caldo. Una vez a punto (aproximadamente 20') escurrirlo, retirando previamente 2 cucharones del caldo de la cocción. Reservar. Cortar los filetes de pescado en trozos grandes, salpimentar y dorarlos en aceite de oliva de ambos lados. Aparte, colocar el aceite de oliva **Natura** en una sartén, llevar a fuego y rehogar allí la cebolla. Incorporar entonces el arroz cocido y escurrido, los morrones cortados en tiras, las aceitunas y el tomillo. Mezclar y sazonar con sal y pimienta a gusto. Revolver ligeramente para integrar todos los ingredientes. Añadir la crema y el extracto de tomate previamente disuelto en un poco de agua. Completar la cocción durante 5' más a fuego suave. Retirar del fuego, dejar reposar y disponer en platos individuales con un toque de aceite de oliva **Natura**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	578 Kcal.	Vitamina A	137.5 mcg.	Calcio	37 mg.
Proteínas	23.4 grs.	Vitamina C	5 mg.	Fósforo	342 mg.
Hidratos de carbono	53.3 grs.	Vitamina B1	0.04 mg.	Potasio	622 mg.
Grasas	30.7 grs.	Vitamina B2	0.03 mg.	Hierro	1.5 mg.
Fibra	0.4 grs.	Vitamina B3	0.07 mg.	Magnesio	107 mg.
		Ac. Fólico	15 mcg.		

Preparación muy completa, energética y nutritiva, se destaca por su aporte de proteínas de alto valor biológico, "ácidos grasos omega 3", aportando también un buen nivel de potasio, fósforo y magnesio.



Agosto 2006



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Julio 2006						
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 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
<i>Día del Agrónomo Día del Veterinario</i>	<i>Día de San Cayetano</i>			<i>Día de la Fuerza Aérea</i>		<i>Día de la Televisión</i>
13	14	15	16	17	18	19
<i>Día del Niño</i>				<i>Día del Aniversario de la Muerte del General San Martín</i>		
20	21	22	23	24	25	26
	<i>Día del Abuelo</i>				<i>Día del Peluquero</i>	
27	28	29	30	31	Septiembre 2006	
					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

Ñoquis con salsa "Caponata"

ÑOQUIS DE PAPA:

INGREDIENTES

- ½ kg. de papa
- 1 y ½ taza de harina
- 1 huevo
- Sal - Nuez moscada
- 4 cdas. de queso reggianito rallado

SALSA:

INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 1 zapallito mediano
- 1 tomate grande
- 1 cebolla
- 1/2 ají rojo
- 200 grs. de champignones
- Laurel - Caldo cantidad necesaria
- 1 pocillo de aceite **Natura** para freír
- 1 pocillo de aceite de oliva **Natura** para condimentar
- Albahaca fresca picada.

PREPARACIÓN

Hervir o cocinar en microondas, ½ kg. de papas con cáscara. Luego pelar y pisar las papas cuando aún están calientes, agregando sal y nuez moscada. Colocar el puré tibio sobre la mesada en forma de corona, colocar 1 huevo en el centro e ir agregando la harina y el queso rallado, hasta formar una masa homogénea y tierna. No incorporar harina de más para que salgan suaves y tiernos. Una vez lograda la masa, tapar con un repasador o film, dejar descansar 20' y luego realizar los ñoquis. Para ello, extender pequeñas cantidades de masa, formar cordones e ir cortando pequeños cubos que luego se les dará forma pasándola con harina por tenedores o el utensilio para realizar el rulo. Esto se hace para que -una vez hervidos- se introduzca la salsa dentro del hueco y queden bien sabrosos. Hervirlos en abundante agua con sal e ir retirándolos a medida que suben a la superficie, disponerlos en una fuente y conservarlos al calor hasta que se coloque la salsa "Caponata". Salsa: Hacerle un corte en forma de cruz, en la parte superior del tomate, pasarlos por agua caliente y luego por agua helada, pelarlos y picarlo. Filetear los champignones y cortar el resto de las hortalizas en cubos. Colocar una olla a calentar y luego agregar el aceite de girasol **Natura** y rehogar el ají y la cebolla, hasta que esta última esté bien transparen-

te, agregar entonces el tomate, cocinar 3' y añadir la berenjena. Salpimentar y volcar el caldo, el laurel y continuar la cocción a temperatura baja 30'. Luego incorporar los zapallitos y los champignones, cocinarlos 10'. Apagar el recipiente y dejar reposar 10'. Retirar, rociar con el aceite de oliva **Natura** y servir sobre la pasta cocida, junto con las hojitas de albahaca fresca picada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	505 Kcal.	Vitamina A	0.8 mcg.	Calcio	59 mg.
Proteínas	9.6 grs.	Vitamina C	16 mg.	Fósforo	162 mg.
Hidratos		Vitamina B1	0.4 mg.	Potasio	542 mg.
de carbono	71 grs.	Vitamina B2	0.1 mg.	Hierro	1.1 mg.
Grasas	20.7 grs.	Vitamina B3	2.8 mg.	Magnesio	55 mg.
Fibra	1.5 grs.	Ac. Fólico	41 mcg.		

Plato muy rico, nutritivo y buena fuente de carbohidratos y magnesio, ideal para reponer energías después de un ejercicio intenso.



Septiembre 2006



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	
Agosto 2006 D L M M J V S 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 2006 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 <i>Día de la Secretaria</i>	5	6	7	8 <i>Día de la Agricultura</i>	9	
10	11 <i>Día del Maestro</i>	12	13	14 <i>Día del Cartero</i>	15	16	
17 <i>Día del Almacenero Día del Profesor</i>	18	19	20	21 <i>Día de la Primavera Día del Estudiante</i>	22	23	
24	25	26 <i>Día del Empleado de Comercio</i>	27	28	29	30	

Colita especiada con ensalada de colores

INGREDIENTES

- 1 colita de cuadril (900 grs.)
- 1 taza de aceite de oliva **Natura**
- 3 dientes de ajo
- 2 ramas de romero fresco
- 2 cdas. de pimienta negra en grano
- 1 cda. de mostaza

- 1 papa grande
- 1 zanahoria
- 2 huevos
- ½ pimiento rojo
- 1 pepino
- 4 cdas. de mayonesa **Natura**
- 1 cda. de aceto balsámico
- 1 cda. de mostaza
- ½ cda. de romero
- ½ planta de lechuga mediana (si es posible fresco)
- 1 cebolla morada
- 2 tomates rocky
- 1 cda. de salsa inglesa
- Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Preparar una marinada con el aceite de oliva **Natura**, el ajo aplastado, el romero, la pimienta en grano y la mostaza. Quitarle la grasa a la colita, untarla y dejar reposar en la marinada un mínimo de 30'. Colocarla luego en una fuente para horno y cocinar a horno precalentado junto con la marinada a temperatura máxima, de 25 a 30'. Retirar del horno. Tapar con papel aluminio y dejar reposar 5 a 10' antes de filetear la carne (es importante para que los jugos se concentren en el interior). Aparte, hervir los huevos, la papa pelada y la zanahoria (ambas en daditos), escurrir y dejar enfriar. Lavar la lechuga, secarla y trozarla con las manos. Cortar en rodajas la cebolla, los tomates y el pepino (sin quitarle toda la piel). Cortar el pimiento y la zanahoria en juliana y el huevo duro en casquitos. Disponer todos los vegetales en una ensaladera. Para hacer la salsa, poner en un recipiente el aceto balsámico, la mostaza, la mayonesa **Natura**, la salsa inglesa, la pimien-

ta, el romero y la sal. Mezclar o procesar hasta que todos los ingredientes se integren. Si es necesario agregar más aceto o unas cucharadas de agua. Servir esta salsa sobre los vegetales y la misma acompañando la carne.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	606 Kcal.	Vitamina A	870 mcg.	Calcio	21 mg.
Proteínas	44 grs.	Vitamina C	24 mg.	Fósforo	533 mg.
Hidratos		Vitamina B1	0.1 mg.	Potasio	1274 mg.
de carbono	22 grs.	Vitamina B2	0.1 mg.	Hierro	7.1 mg.
Grasas	39 grs.	Vitamina B3	1.8 mg.	Magnesio	29 mg.
Fibra	0.9 grs.	Ac. Fólico	19 mcg.		

Este plato combinado ofrece por un lado un excelente nivel de proteínas, hierro, potasio y vitaminas del complejo B. Su acompañamiento de vegetales le otorga un alto contenido en potasio, vitamina A, C y ácido fólico, convirtiéndose de este modo en una preparación completísima.



Octubre 2006



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado																																																																																																		
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																		
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																		
				<i>Día de la Raza</i>																																																																																																				
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																		
<i>Día de la Madre</i>																																																																																																								
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																		
29	30	31	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">Septiembre 2006</th> <th colspan="7">Noviembre 2006</th> </tr> <tr> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</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>1</td><td>2</td> <td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</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>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td> </tr> <tr> <td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</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>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td> <td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>				Septiembre 2006							Noviembre 2006							D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S						1	2				1	2	3	4	3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11	10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18	17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25	24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30		
Septiembre 2006							Noviembre 2006																																																																																																	
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S																																																																																											
					1	2				1	2	3	4																																																																																											
3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11																																																																																											
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18																																																																																											
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25																																																																																											
24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30																																																																																													
<i>Día del Trabajador de la Industria Aceitera</i>																																																																																																								

Cerdo con vegetales al wok

INGREDIENTES

- 4 costillitas de cerdo
- 2 cdas. de aceite de girasol **Natura**
- 2 zapallitos verdes
- 1 cebolla morada, en gajos
- 2 dientes de ajo, aplastados
- 2 zanahorias, cortadas en juliana
- 1 ají rojo, cortado en tiras
- 100 grs. de choclos baby
- 1 taza de champiñones frescos cocidos o envasados
- 3 rodajas de ananá al natural cortadas en cubos
- 100 grs. de brotes de soja
- 1 taza (tamaño té) de jugo de ananá
- 2-3 cditas. de fécula de maíz
- 2 cdas. de salsa de soja



PREPARACIÓN

Con un cuchillo afilado, cortar la carne en tiras finas.

Calentar un wok o sartén grande antiadherente, verter el aceite de girasol **Natura** hasta calentar. Añadirle el cerdo y cocinarlo dándole vueltas durante 10' ó hasta que los bordes estén dorados.

Aparte, cortar los zapallitos en tiras finas e incorporar al recipiente junto con la carne, añadirle también la cebolla, el ajo, la zanahoria y el ají. Dejar unos minutos más e incorporar luego los champiñones cortados por la mitad y los choclos baby. Dejar rehogar otros 5'. Añadir entonces el ananá, junto con los brotes y la salsa de soja. Dejar cocinar durante 2' más.

Desleír la fécula en un poco de agua fría, incorporarle el jugo del ananá, verter sobre la preparación, apagar el fuego y revolver hasta que la salsa se espese. Disponer la preparación en platos individuales y servirlo caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	561 Kcal.	Vitamina A	870 mcg.	Calcio	137 mg.
Proteínas	33.7 grs.	Vitamina C	53 mg.	Fósforo	400 mg.
Hidratos de carbono	38.2 grs.	Vitamina B1	1.5 mg.	Potasio	1321 mg.
Grasas	35.2 grs.	Vitamina B2	0.4 mg.	Hierro	4.2 mg.
Fibra	4.8 grs.	Vitamina B3	7.0 mg.	Magnesio	154 mg.
		Ac. Fólico	252.0 mcg.		

Este plato es muy completo, aporta una muy buena y equilibrada cantidad de proteínas, carbohidratos, fibra, vitaminas A, C y del complejo B. Es también una preparación que se destaca por su aporte en hierro y magnesio.



Noviembre 2006



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Octubre 2006 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	Diciembre 2006 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 ₃₁ 25 26 27 28 29 30		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	<i>Día del Comercio</i>	<i>Día del Canillita</i>			<i>Día de la Tradición</i>	
12	13	14	15	16	17	18
	<i>Día de la Abuela</i>					
19	20	21	22	23	24	25
	<i>Día de la Enfermera Nacional</i>		<i>Día de la Flor Nacional El Ceibo</i>			
26	27	28	29	30		



Peceto con salsa de palmitos y ensalada de rúcula, berro, parmesano y oliva.

INGREDIENTES

- 1 trozo de peceto (1 kg.)
- 1 cubito de caldo de verduras
- 1 ramo de verduras (puerro, apio, zanahoria)
- 1 lata chica de palmitos
- 1 pote (200 cc.) de crema de leche
- 4 cdas. de mayonesa **Natura**
- Caldo desgrasado, cantidad necesaria
- 2-3 cdas. de salsa ketchup
- 1 morrón al natural o asado, sin piel

ENSALADA

- 1 paquete de berros
- 200 grs. de rúcula
- 4 cdas. de queso parmesano rallado grueso
- 50 grs. de nueces picadas
- 4 cdas. de aceite de oliva **Natura**



PREPARACIÓN

Colocar en una olla 2 litros de agua y las verduras, cuando rompa en ebullición agregar el peceto previamente desgrasado. Cocinar durante 10', incorporar el cubito de caldo y continuar la cocción 20' más. Luego retirar la carne del recipiente de cocción, disponerlo en una fuente y cubrirlo con el caldo de la cocción y dejar en la heladera. Una vez que haya enfriado, cortar en fetas, disponerlas en una fuente, cubirlas con la salsa, decorando con el morrón en tiritas.

Aparte, licuar o procesar los palmitos con la mayonesa **Natura** y la salsa ketchup, agregando el caldo de la cocción para formar una crema suave, antes de retirar de la procesadora agregar la crema y procesar unos minutos para integrarla (no agregar la crema al principio para que ésta quede menos espesa).

Limpiar el berro, quitarle los tallitos gruesos, limpiar y cortar la rúcula, agregar ambos vegetales en un bol, incorporar las nueces y aderezar con sal y aceite de oliva **Natura**, por último añadir el queso rallado. Servir junto con la preparación anterior.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	452 Kcal.	Vitamina A	611 mcg.	Calcio	105 mg.
Proteínas	30.8 grs.	Vitamina C	20 mg.	Fósforo	437 mg.
Hidratos de carbono	4.1 grs.	Vitamina B1	0.2 mg.	Potasio	780 mg.
Grasas	34.5 grs.	Vitamina B2	0.4 mg.	Hierro	4.17 mg.
Fibra	1.0 grs.	Vitamina B3	6.6 mg.	Magnesio	48 mg.
		Ac. Fólico	4.5 mcg.		

Preparación muy fresca y rica en proteínas, vitamina A y C. Minerales tales como hierro y fósforo (destacándose su aporte de magnesio y potasio), muy importantes de cubrir durante la época estival.



Diciembre 2006



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Noviembre 2006 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		Enero 2007 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
<i>Día del Médico</i>					<i>Día de la Virgen de la Inmaculada Concepción</i>	
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30
<i>Fin de Año (31)</i>	<i>Navidad</i>			<i>Día de los Santos Inocentes</i>		



Buseca

INGREDIENTES

- 1 ½ kg. de mondongo
- 100 grs. de panceta salada
- 1 chorizo colorado
- 1 cebolla
- 2 cebollas de verdeo
- ½ lata de tomates perita al natural
- 1 taza tamaño té de aceite de girasol **Natura**
- 200 grs. de porotos blancos
- ½ Kg. de papas
- Jugo de limón
- 1 cda. de perejil fresco picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda. de pimentón
- Sal - Ají molido
- Perejil fresco picado para esparcir sobre el mondongo antes de servir



PREPARACIÓN

Colocar a remojar los porotos la noche anterior. Aparte, picar las cebollas, cortar las papas en cubos y reservar. Retirar la grasa visible al mondongo, colocarlo en un recipiente cubierto con agua fría. Disponerlo luego en una olla grande con 3 litros de agua hirviendo con un poco de jugo de limón y dejar hervir allí dentro -sin sal- hasta que se tiernice. Luego retirar del fuego y conservarlo en el líquido de cocción hasta que se entibie. Sacar el mondongo de la olla y retirarle la grasa que pudiera haber quedado. Cortarlo en tiras finas al igual que la panceta. Calentar una olla, verter el aceite de girasol **Natura**, rehogar las cebollas picadas y una vez que estén transparentes agregar el chorizo colorado en rodajas, el ajo y el perejil, dorar 1' más e incorporar las tiras de mondongo, el tomate, los porotos previamente hervidos en abundante agua con sal, las papas, la panceta, el caldo y los condimentos. Añadir la sal, el ají molido y el pimentón disuelto en agua fría. Continuar la cocción hasta que las papas estén tiernas. Servir caliente en cazuelas con el jugo de la cocción y perejil fresco picado por encima de cada plato o cazuela.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)					
Energía	668 Kcal.	Vitamina A	48 mcg.	Calcio	44.8 mg.
Proteínas	59.7 grs.	Vitamina C	9.0 mg.	Fósforo	689 mg.
Hidratos		Vitamina B1	0.1 mg.	Potasio	1.243 mg.
de carbono	13.7 grs.	Vitamina B2	0.05 mg.	Hierro	9.3 mg.
Grasas	42.3 grs.	Vitamina B3	0.8 mg.	Magnesio	25 mg.
Fibra	0.2 grs.	Ac. Fólico	7.1 mcg.		

Plato típico de la cocina, muy nutritivo e ideal para los meses de frío por su alto contenido energético, es además una buena fuente de proteínas y minerales como el fósforo, el potasio y el hierro.



Lomo perfumado al Chablis con guarnición de zanahorias y papas noisette

INGREDIENTES

- 1 kg. de lomo de ternera sin grasa
- ½ vaso de vino Chablis
- 2 echalotes finamente picados
- 1 taza de caldo para saborizar "hierbas finas"
- Sal - Pimienta verde recién molida
- ½ cda. de azúcar negra
- 4 dientes de ajo aplastados
- 3 zanahorias cortadas en bastones finos
- 1 pocillo de aceite de girasol **Natura**
- 2 duraznos frescos o al natural cortado en gajos
- ½ Kg. de papas noisette (congeladas)



PREPARACIÓN

Hervir los bastones de zanahoria y reservar. Calentar una sartén, dorar bien el lomo, sazonar con sal y pimienta. Verter el vino y dejarlo evaporar, colocar los dientes de ajo enteros aplastados, las echalotes, continuar la cocción hasta que ésta última esté transparente. Incorporar luego el caldo y cocinar hasta que la carne esté a punto. Por último, agregar los duraznos para que tomen el sabor de la salsa y antes de servir, colocar la carne en una fuente para horno, espolvorear el azúcar y gratinar unos minutos en horno fuerte. Retirar los ajos de la salsa, cortar la carne en rodajas, emplatar y cubrir con la salsa con duraznos y como guarnición los bastones de zanahoria y las papas noisette horneadas en placa para horno lubricada con aceite de girasol **Natura** (también si se desea, pueden cocinarse por fritura, utilizando una sartén y mayor cantidad de aceite **Natura**).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)					
Energía	672 Kcal.	Vitamina A	404 mcg.	Calcio	126 mg.
Proteínas	67 grs.	Vitamina C	15 mg.	Fósforo	650 mg.
Hidratos		Vitamina B1	0.2 mg.	Potasio	1259 mg.
de carbono	20 grs.	Vitamina B2	0.1 mg.	Hierro	8.5 mg.
Grasas	37.6 grs.	Vitamina B3	13.5 mg.	Magnesio	86 mg.
Fibra	1.0 grs.	Ac. Fólico	30.6 mcg.		

Preparación muy completa y nutritiva, se destaca por su aporte de proteínas de alto valor biológico, así como su contenido en hierro, potasio, vitamina A y magnesio.



Budín marmolado

INGREDIENTES

- 1 pote de yogur de vainilla
- 2 potes de azúcar (utilizar el pote de yogur como medida)
- 3 huevos
- 1 pote de aceite de girasol **Natura**
- 3 potes de harina leudante
- 100 grs. de chocolate semiamargo
- Rocío vegetal **Natura**



PREPARACIÓN

Mezclar el yogur, el azúcar, los huevos, el aceite **Natura** y la harina leudante. Dividir la preparación en dos e incorporar a una de ellas el chocolate fundido. Rociar el molde con rocío vegetal **Natura** y espolvorear con harina. Verter primero la preparación de vainilla y luego la preparación de chocolate. Hornear a temperatura media durante aproximadamente 50'. Retirar, dejar enfriar y desmoldar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)					
Energía	334 Kcal.	Vitamina A	41 mcg.	Calcio	91 mg.
Proteínas	7 grs.	Vitamina C	5.7 mg.	Fósforo	238 mg.
Hidratos		Vitamina B1	0.2 mg.	Potasio	220 mg.
de carbono	34 grs.	Vitamina B2	0.2 mg.	Hierro	2 mg.
Grasas	34 grs.	Vitamina B3	1.4 mg.	Magnesio	8 mg.
Fibra	1.2 grs.	Ac. Fólico	17 mcg.		

Esta deliciosa preparación es muy buena fuente de fósforo, posee grasas vegetales a su vez aportando buena proporción de fósforo, calcio y potasio.



Arrolladitos primavera

INGREDIENTES

- 200 grs. de carne de pollo picada
- 100 grs. de camarones pelados y picados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cm. de jengibre fresco rallado
- 1 rama de blanco de apio picada
- ½ zanahoria finamente rallada
- 2 cebollas de verdeo finamente picadas
- 2 cditas. de salsa de soja
- Sal - Pimienta
- 16 hojas de masa phila
- 1 y ½ taza de aceite de girasol **Natura** para rehogar las hortalizas y para freír los arrolladitos.



PREPARACIÓN

Calentar 4 cdas. de aceite de girasol **Natura** en un wok o en una sartén y saltear el pollo 4', incorporar los camarones picados y agregar luego las hortalizas con el jengibre, salsa de soja, sal y pimienta. Saltear todos los ingredientes 2' más para que queden crocantes. Retirar y reservar caliente. Luego extender la masa sobre la mesada enharinada, colocar el relleno en el centro, doblar los extremos hacia el centro y luego arrollarla. Calentar el aceite de girasol **Natura** restante en el wok o sartén y freír los arrolladitos, retirarlos, escurrirlos bien y acomodar en una fuente. **Nota:** Acompañar con salsa tamarindo o de chiles picantes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)					
Energía	492 Kcal.	Vitamina A	330 mcg.	Calcio	42.4 mg.
Proteínas	12.8 grs.	Vitamina C	1.3 mg.	Fósforo	134 mg.
Hidratos		Vitamina B1	0.1 mg.	Potasio	153 mg.
de carbono	22.9 grs.	Vitamina B2	0.1 mg.	Hierro	1.4 mg.
Grasas	38.9 grs.	Vitamina B3	1.8 mg.	Magnesio	19.3 mg.
Fibra	1.0 grs.	Ac. Fólico	7.1 mcg.		

Estos arrolladitos además de ser deliciosos constituyen una agradable forma de realizar snacks ricos en proteínas, hierro y fósforo.

(*)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.
- El libro de las calorías. Lic. Silvia Squillace. Nutrihelp Editor.
- 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 Publishing Company, Inc.
- Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina. INCAP/INCND.
- 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



ALIMENTOS NATURALES

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