

RECETARIO  
CALENDARIO | 2007

# Natura



[www.natura.com.ar](http://www.natura.com.ar)



## Terrina de brócoli, calabaza y morrón con mayonesa al tomate

4 rinde porciones

### INGREDIENTES

600 gr. de brócoli congelado  
 500 gr. de calabaza asada o cocida  
 1 lata chica de morrones al natural  
 1 cebolla picada  
 2 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**  
 1 pote chico de queso crema  
 3 huevos  
 Sal, pimienta, orégano, nuez moscada  
**Rocío Vegetal Natura**  
 6 cdas. de **Mayonesa Natura**  
 2 cditas. de extracto de tomate  
 Salsa inglesa (opcional)  
 Hojas de lechuga rizada o rúcula para decorar

### PREPARACIÓN

Picar la cebolla y dorarla en una sartén pequeña con las dos cucharadas de **Aceite de Girasol Natura**. Retirar de la sartén y procesarla junto con 1/2 pote de queso crema, calabaza, 2 huevos, orégano, nuez moscada y pimienta.  
 Aparte, hervir ligeramente el brócoli (debe quedar algo firme), escurrir muy bien y procesarlo con el sobrante de queso y 1 huevo. Condimentar con sal y nuez moscada.  
 Verter en un recipiente de budín inglés chico (previamente lubricado con **Rocío Vegetal Natura**) la preparación de brócoli, alisar con una cuchara, por encima disponer los morrones en conserva y por último la preparación de calabaza. Cocinar en horno fuerte hasta que los bordes se hayan dorado. Retirar y dejar entibiar para poder desmoldar.



Cortarlo en porciones, disponer cada una en un plato, decorar con hojas de lechuga rizada, lechuga morada o rúcula.

Acompañar con una salsa preparada con **Mayonesa Natura** a la que se le habrá añadido el extracto de tomate y unas gotas de salsa inglesa.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	335 Kcal	Vitamina A	755 mcg	Vitamina B12	0,4 mcg
Proteínas	11 gr	Vitamina C	9,6 mg	Calcio	110 mg
Hidratos de carbono	37 gr	Vitamina B1	0,2 mg	Fósforo	304 mg
Grasas	18 gr	Vitamina B2	0,4 mg	Potasio	567 mg
Fibra	3,6 gr	Vitamina B3	3,0 mg	Hierro	3,2 mg
		Ác. Fólico	109 mcg	Magnesio	66 mg

Este plato 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.

# ENERO | 2007

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	1 Año Nuevo	2	3	4	5	6 Día de Reyes
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	DIC 24/31	25 26 27 28 29 30	FEB 25 26 27 28



10 rinde porciones

## Torta húmeda de manzanas

INGREDIENTES

1 pocillo de Aceite de Girasol Natura  
150 gr. de azúcar  
3 huevos  
300 gr. de harina leudante  
1 taza (tamaño té) de leche  
1 cdita. de esencia de vainilla y de canela en polvo  
5 manzanas cocidas al vapor  
50 gr. de pasas de uva  
½ vaso de coñac  
Azúcar impalpable

PREPARACIÓN

En un recipiente profundo unir y batir ligeramente el Aceite de Girasol Natura con el azúcar. Agregar los huevos de a uno. Incorporar la harina alternando con la leche hasta lograr una pasta consistente. Perfumar con la esencia de vainilla. Enmantecar y enharinar un molde de 22 cm. de diámetro y verter ¾ partes de la preparación.

Aparte, pelar las manzanas y cocinarlas al vapor con un poco de azúcar y muy poco líquido. Una vez que pierdan algo su rigidez, retirarlas del fuego, colarlas bien (debe eliminarse todo exceso de líquido), añadir la canela y las pasas de uva previamente remojadas en coñac. Cubrir las manzanas con el resto de la pasta. Espolvorear con el azúcar y hornear 45 minutos a temperatura moderada. Retirar, dejar entibiar y luego enfriar en la heladera.

Espolvorear con azúcar impalpable. Cortar y servir si se desea con un copete de crema chantilly.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	334 Kcal	Vitamina B2	0,2 mg
Proteínas	7 gr	Vitamina B3	1,4 mg
Hidratos de carbono	34 gr	Ác. Fólico	17 mcg
Grasas	34 gr	Vitamina B12	0,3 mcg
Fibra	1,2 gr	Calcio	91 mg
Vitamina A	41 mcg	Fósforo	238 mg
Vitamina C	5,7 mg	Potasio	220 mg
Vitamina B1	0,2 mg	Hierro	2 mg
		Magnesio	8 mg

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

# FEBRERO | 2007

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	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					
ENE	28 29 30 31			1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 <small>San Valentín Día de los Enamorados</small>	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 <small>Día de los Trabajadores de la Alimentación</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 MAR 25 26 27 28 29 30 31



www.natura.com.ar





## Sopa cremosa de tomates frescos

4 rinde porciones

### INGREDIENTES

1 cebolla picada  
 6 cdas. de Aceite de Girasol Natura  
 ½ kg. de tomate fresco maduro  
 3 tazas (¾ litro) de agua fría  
 ½ cda. de azúcar  
 1 cubo de caldo de verduras  
 Sal  
 Pimienta  
 Albahaca fresca  
 1 cda. colmada de fécula de maíz  
 ½ pote de crema de leche

### PREPARACIÓN

Colocar en una cacerola el Aceite de Girasol Natura, agregar la cebolla y rehogarla ligeramente.  
 Aparte, colocar en la licuadora los tomates lavados y cortados en trozos, agregar la cebolla con la ½ cucharada de azúcar y licuar. Verter estos ingredientes en una olla junto con el agua, agregar el cubo de caldo, condimentar con sal y pimienta y cocinar a fuego bajo un mínimo de 15 minutos.



Desleír la fécula de maíz en la crema de leche, añadirla a la sopa y dejar espesar.  
 Retirar, servir en platos hondos con croutons o daditos de pan lacteado tostado en el horno o tostadora. Decorar con la albahaca fresca.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	245 Kcal	Vitamina A	469 mcg	Vitamina B12	0,12 mcg
Proteínas	5,5 gr	Vitamina C	23 mg	Calcio	154 mg
Hidratos de carbono	15 gr	Vitamina B1	0,26 mg	Fósforo	160 mg
Grasas	18,5 gr	Vitamina B2	0,05 mg	Potasio	390 mg
Fibra	1,63 gr	Vitamina B3	1,4 mg	Hierro	1,5 mg
		Ác. Fólico	32,0 mcg	Magnesio	39,0 mg

Una preparación rica y saludable para saborear en días de otoño e invierno. Además de constituir una conveniente fuente de Vitamina A, betacarotenos, calcio, fósforo y potasio.

# MARZO | 2007

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	D L M M J V S 1 2 3		D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7			
	4 5 6 7 8 9 10		8 9 10 11 12 13 14			
	11 12 13 14 15 16 17		15 16 17 18 19 20 21			
FEB	18 19 20 21 22 23 24	ABR	22 23 24 25 26 27 28	1	2	3
	25 26 27 28		29 30			
4	5	6	7	8 <i>Día Internacional de la Mujer</i>	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24 <i>Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia</i>
25	26	27	28	29	30	31







## Supremas de pollo rellenas al sésamo con ensalada tricolor y aderezo cítrico

4 rinde porciones

### INGREDIENTES

- 4 supremas de pollo
- 2 huevos y ½ vaso de leche
- 2 cditas. de mostaza
- Sal y pimienta
- 3 cdas. de semillas de sésamo
- 6 cdas. de pan rallado
- 1 atado de espinacas frescas
- 1 cebolla picada
- 4 bastones de mozzarella
- 2 tazas de Aceite de Girasol Natura
- Ensalada: 1 taza de apio en rodajas
- 1 manzana verde cortada en daditos
- 1 remolacha grande hervida y en dados
- 2 zanahorias ralladas
- 2 cdas. de Mayonesa Natura
- 2 cdas. de Aceite de Girasol Natura
- ½ pocillo de jugo de naranjas (colado)

### PREPARACIÓN

Dorar la cebolla en una sartén con un poco de Aceite de Girasol Natura, agregar luego las espinacas crudas, bien lavadas y picadas. Saltearlas unos minutos, hasta que pierdan algo su rigidez. Luego retirar los vegetales de la sartén, salpimentar y dejarlos entibiar.

Tomar las supremas y hacerles un corte en forma de bolsillo desde la parte más gruesa hacia la fina, colocar allí las espinacas con la cebolla y acomodar un bastón de mozzarella. Cerrarlas con un palillo.

Batir ligeramente los huevos con la leche, mostaza, sal y pimienta. Pasar por esta mezcla las supremas y empanarlas con la mezcla de pan rallado y sésamo. Apretar bien el empanado para que no se desprendan las semillas y luego freírlas en una sartén con abundante Aceite de Girasol Natura.

Retirar, colocarlas sobre papel absorbente para retirar el excedente de aceite y disponerlas en cada plato acompañado con la ensalada que

integra a todos los vegetales condimentados con sal, jugo de limón y por último el aderezo preparado con la mayonesa y el Aceite de Girasol Natura y el jugo de naranjas.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	736 Kcal	Vitamina A	431 mcg	Calcio	154 mg
Proteínas	49 gr	Vitamina C	66,4 mg	Fósforo	599 mg
Hidratos de carbono	76 gr	Vitamina B1	0,5 mg	Potasio	1080 mg
Grasas	26 gr	Vitamina B2	0,5 mg	Hierro	4,1 mg
Fibra	4,1 gr	Vitamina B3	24,4 mg	Magnesio	119,5 mg
		Ác. Fólico	98 mcg		

Este plato constituye una importante fuente de proteínas de alto valor biológico, así como vitaminas del complejo B; Además posee un importante contenido 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.

# MAYO | 2007

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	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	1 <i>Día del Trabajador</i>	2	3	4	5
ABR 29 30	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 <i>Día de la Revolución de Mayo</i>	26	27	28	29
	30	31	JUN 24 25 26 27 28 29 30			





## Peceto al romero con ensalada gourmet

4 rinde porciones

### INGREDIENTES

Peceto: 1 kg. de peceto  
 1 trozo (100 gr.) de lomo ahumado  
 Ramitas de romero  
 4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**  
 Sal, pimienta y 1 cda. de mostaza  
 ½ vaso de vino blanco  
 Ensalada: 2 plantas de lechuga francesa  
 200 gr. de tomates cherry o 2 perita  
 2 rodajas de pan integral  
 2 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**  
**Rocío Vegetal Natura**  
 Vinagre blanco  
 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**  
 6 cdas. de queso rallado o en hebras  
 Sal, pimienta, ají molido  
 Orégano, provenzal y albahaca picada  
 2 dientes de ajo picados

### PREPARACIÓN

**PECETO:** Tomar el peceto y realizar cortes en el interior de modo de incorporar trocitos de fiambre junto a una ramita de romero. Calentar una sartén, verter el **Aceite de Girasol Natura** e incorporar la carne, dorarla bien de ambos lados para sellarla.

Retirar del recipiente y colocarla en una placa para horno pequeña, para que se concentren los jugos. Untar la carne con mostaza, condimentarla con sal y añadirle el vino. Cocinar en horno bajo a moderado durante no menos de ½ hora. Incorporar caldo si fuera necesario para que la carne no se seque.

Retirar una vez que la carne esté cocida pero jugosa, cortar en rebanadas y disponer en platos individuales junto a la ensalada.

**ENSALADA:** Cubrir las rodajas de pan integral con dos cucharadas de **Aceite de Girasol Natura**, espolvorear con sal, orégano, provenzal, ají molido y realizar presión para adherir los condimentos. Luego cortarlas en cubos y hornearlos, utilizando **Rocío Vegetal Natura**.

Aparte colocar las hojas de lechuga en un bol con agua y gotas de vinagre durante 5 minutos. Luego retirarlas y dejarlas escurrir.

Luego, colocar la lechuga en la ensaladera. Agregar los tomates cherry lavados o los perita cortados. Preparar una emulsión con pimienta, sal, albahaca, dientes de ajo picados y el **Aceite de Oliva Natura**, batir hasta que se integren todos los condimentos y verter sobre la preparación. Mezclar y espolvorear con el queso y por último los croutones o cubos de pan tostados. Servir junto a la carne.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	549 Kcal	Vitamina A	535 mcg	Calcio	65 mg
Proteínas	38 gr	Vitamina C	36 mg	Fósforo	880 mg
Hidratos de carbono	25 gr	Vitamina B1	0,8 mg	Potasio	1300 mg
Grasas	32 gr	Vitamina B2	0,7 mg	Hierro	10 mg
Fibra	2,5 gr	Vitamina B3	18 mg	Magnesio	54,3 mg
		Ác. Fólico	45 mcg		

Plato que se destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico y su aporte de vitaminas del complejo B, fósforo, hierro y potasio. Una porción cubre el 75% del requerimiento diario de proteínas.

# JUNIO | 2007

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	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		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			
MAY	27 28 29 30 31	JUL	29 30 31		1	2
3 <i>Día Internacional del Medio Ambiente</i>	4	5	6	7 <i>Día del Periodista</i>	8	9
10	11 <i>Día del Vecino</i>	12	13	14	15 <i>Día del Libro</i>	16 <i>Día Universal de la Juventud</i>
17 <i>Día del Padre</i>	18	19	20 <i>Día de la Bandera</i>	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30





## Peceto al romero con ensalada gourmet

4 rinde porciones

### INGREDIENTES

Peceto: 1 kg. de peceto  
 1 trozo (100 gr.) de lomo ahumado  
 Ramitas de romero  
 4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**  
 Sal, pimienta y 1 cda. de mostaza  
 ½ vaso de vino blanco  
 Ensalada: 2 plantas de lechuga francesa  
 200 gr. de tomates cherry o 2 perita  
 2 rodajas de pan integral  
 2 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**  
**Rocío Vegetal Natura**  
 Vinagre blanco  
 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**  
 6 cdas. de queso rallado o en hebras  
 Sal, pimienta, ají molido  
 Orégano, provenzal y albahaca picada  
 2 dientes de ajo picados

### PREPARACIÓN

**PECETO:** Tomar el peceto y realizar cortes en el interior de modo de incorporar trocitos de fiambre junto a una ramita de romero. Calentar una sartén, verter el **Aceite de Girasol Natura** e incorporar la carne, dorarla bien de ambos lados para sellarla.

Retirar del recipiente y colocarla en una placa para horno pequeña, para que se concentren los jugos. Untar la carne con mostaza, condimentarla con sal y añadirle el vino. Cocinar en horno bajo a moderado durante no menos de ½ hora. Incorporar caldo si fuera necesario para que la carne no se seque.

Retirar una vez que la carne esté cocida pero jugosa, cortar en rebanadas y disponer en platos individuales junto a la ensalada.

**ENSALADA:** Cubrir las rodajas de pan integral con dos cucharadas de **Aceite de Girasol Natura**, espolvorear con sal, orégano, provenzal, ají molido y realizar presión para adherir los condimentos. Luego cortarlas en cubos y hornearlos, utilizando **Rocío Vegetal Natura**.

Aparte colocar las hojas de lechuga en un bol con agua y gotas de vinagre durante 5 minutos. Luego retirarlas y dejarlas escurrir.

Luego, colocar la lechuga en la ensaladera. Agregar los tomates cherry lavados o los perita cortados. Preparar una emulsión con pimienta, sal, albahaca, dientes de ajo picados y el **Aceite de Oliva Natura**, batir hasta que se integren todos los condimentos y verter sobre la preparación. Mezclar y espolvorear con el queso y por último los croutones o cubos de pan tostados. Servir junto a la carne.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	549 Kcal	Vitamina A	535 mcg	Calcio	65 mg
Proteínas	38 gr	Vitamina C	36 mg	Fósforo	880 mg
Hidratos de carbono	25 gr	Vitamina B1	0,8 mg	Potasio	1300 mg
Grasas	32 gr	Vitamina B2	0,7 mg	Hierro	10 mg
Fibra	2,5 gr	Vitamina B3	18 mg	Magnesio	54,3 mg
		Ác. Fólico	45 mcg		

Plato que se destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico y su aporte de vitaminas del complejo B, fósforo, hierro y potasio. Una porción cubre el 75% del requerimiento diario de proteínas.

# JULIO | 2007

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
1 <i>Semana de la Dulzura</i>	2	3 <i>Día del Locutor</i>	4	5 <i>Día de la Empleada</i>	6	7
8	9 <i>Día de la Independencia</i>	10	11 <i>Día del Comercio</i>	12	13	14
15	16	17	18	19 <i>Día del Juguete</i>	20 <i>Día del Amigo</i>	21
22	23	24	25	26	27 <i>Día de la Cultura</i>	28 <i>Día de la Gendarmería Nacional</i>
29	30	31	JUN	AGO		
			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	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		



4 rinde porciones

## Arroz con hongos

INGREDIENTES

4 pocillos tamaño café de arroz grano doble  
100 gr. de hongos secos  
1 cebolla grande picada  
100 cc. (medio vaso) de vino blanco seco  
Laurel, sal y pimienta  
8 pocillos de caldo de verduras  
6 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**  
100 gr. de queso parmesano rallado grueso

PREPARACIÓN

Colocar los hongos en remojo en un recipiente con agua fría durante una hora. Luego lavarlos dentro del mismo líquido, refregándolos para sacarle cualquier impureza. Retirarlos del agua, colar la misma y reservarla.

Disponer una olla a fuego medio y verter allí el **Aceite de Girasol Natura**, cuando tome temperatura añadir la cebolla, dejarla dorar y agregar luego los hongos picados. Rehogar unos segundos, incorporar el laurel, sal, pimienta, agua de remojo de los hongos y el caldo.

Continuar la cocción y cuando rompa en ebullición añadir el arroz revolviendo continuamente para que no se agrume y la preparación quede cremosa. A mitad de cocción (10 minutos aproximadamente) incorporar el vino, continuar la cocción otros 10 minutos o hasta que el arroz esté a punto. Servir caliente espolvoreado con el queso rallado.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	418 Kcal	Vitamina B2	0,03 mg
Proteínas	7 gr	Vitamina B3	1,2 mg
Hidratos de carbono	57 gr	Ác. Fólico	8,0 mcg
Grasas	18 gr	Vitamina B12	4,0 mcg
Fibra	5,5 gr	Calcio	98 mg
Vitamina A	91 mcg	Fósforo	129 mg
Vitamina C	9 mg	Potasio	174 mg
Vitamina B1	0,1 mg	Hierro	0,8 mg
		Magnesio	10 mg

Esta preparación constituye una excelente fuente de energía debido a la presencia del arroz y de gran sabor por el aporte de diversos vegetales y especias. Ideal para la alimentación de toda la familia, especialmente de niños y adolescentes.

# AGOSTO | 2007

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
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 JUL 29 30		D L M M J V S 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 SEP 23/30 24 25 26 27 28 29	1	2 <i>Día de la Industria Gastronómica</i>	3	4
5	6 <i>Día del Agrónomo Día del Veterinario</i>	7 <i>Día de San Cayetano</i>	8	9	10 <i>Día de la Fuerza Aérea</i>	11
12 <i>Día de la Televisión Día del Niño</i>	13	14	15	16	17 <i>Día del Aniversario de la muerte de San Martín</i>	18
19	20	21 <i>Día del Abuelo</i>	22	23	24	25 <i>Día del Peluquero</i>
26	27	28	29	30	31	



www.natura.com.ar





## Bifecitos especiales

4 rinde porciones

### INGREDIENTES

4 bifés sin hueso (cuadril, bola de lomo)  
 200 gr. de champiñones frescos  
 2 zanahorias ralladas  
 1 cebolla de verdeo picada  
 ½ ají rojo en juliana  
 ½ ají verde en juliana  
 3 papas cortadas en rodajas muy finas  
 4 cdas. de salsa de soja  
 Sal y pimienta  
 2 dientes de ajo picados  
 1 taza de caldo de carne o verduras  
 1 pocillo de Aceite de Oliva Natura

### PREPARACIÓN

Cortar la carne en trozos. Llevar al fuego y calentar una sartén honda, verter el **Aceite de Oliva Natura** y dorar allí la carne. Luego incorporar la cebolla y los ajíes. Continuar la cocción hasta que la cebolla esté transparente.

Añadir entonces el ajo e incorporar 1 taza de caldo y la salsa de soja. Condimentar con sal y pimienta. Cuando rompa en ebullición colocar las zanahorias, las papas y los champiñones fileteados. Proseguir la cocción hasta que las papas se tiernicen, 8 minutos aproximadamente.



Apagar el fuego, dejar reposar unos minutos y servir caliente con perejil por encima de cada plato.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	549 Kcal	Vitamina A	535 mcg	Calcio	65 mg
Proteínas	38 gr	Vitamina C	36 mg	Fósforo	880 mg
Hidratos de carbono	25 gr	Vitamina B1	0,8 mg	Potasio	1300 mg
Grasas	32 gr	Vitamina B2	0,7 mg	Hierro	10 mg
Fibra	2,5 gr	Vitamina B3	18 mg	Magnesio	54,3 mg
		Ác. Fólico	45 mcg		

Plato que se destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico, y su aporte de vitaminas del complejo B, fósforo, hierro y potasio.

# SEPTIEMBRE | 2007

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	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 AGO 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			1
2 <i>Día de la Industria</i>	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 del Estudiante Día de la Primavera</i>	22
23/30	24	25	26 <i>Día del Empleado de Comercio</i>	27	28	29



4 rinde porciones

## Milanesas rellenas a la napolitana con hojas de papa a la oliva

### INGREDIENTES

8 rodajas (algo gruesas) de peceto  
 4 lonjas de jamón cocido o lomo ahumado  
 4 fetas gruesas de queso tybo (de máquina)  
 4 rodajas de mozzarella feteada  
 2 huevos  
 2 tomates maduros en rodajas  
 Pan rallado o rebozador  
 2 dientes de ajo picados, sal, pimienta  
 2 cdas. de perejil picado  
 1 pocillo de Aceite de Girasol Natura  
 Guarnición: ¾ kg. de papas  
 ½ litro de Aceite de Oliva Natura  
 Sal

### PREPARACIÓN

Elegir 4 rodajas de carne y salpimentarlas. Disponer por encima una lonja del fiambre elegido, previamente doblado al medio, y una feta de queso de máquina. Tapar el relleno de cada uno con las cuatro rodajas de carne restante. Presionar bien los bordes y pasar las milanesas rellenas por los huevos previamente batidos a los que se les habrá incorporado el ajo y el perejil picados. Pasar luego por el pan rallado o rebozador.  
 Encender el horno. Colocar dentro una asadera con un chorrito de Aceite de Girasol Natura. Dejar calentar unos minutos, retirar, esparcir bien el aceite por toda la superficie y disponer allí las milanesas ya empanadas. Rociarlas con el aceite restante y dejar cocinar a horno bajo por espacio de 10 a 15 minutos, luego darlas vuelta con cuidado y cubrir cada una con las rodajas de tomate y el queso mozzarella. Retirarlas del horno cuando se haya fundido el queso.  
 Servirlas inmediatamente acompañadas de rodajas muy finas de papa que se habrán freído previamente en abundante Aceite de Oliva Natura.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	678 Kcal	Vitamina B2	0,1 mg
Proteínas	51 gr	Vitamina B3	13,0 mg
Hidratos de carbono	33 gr	Ác. Fólico	31 mcg
Grasas	38 gr	Calcio	156 mg
Fibra	1,0 gr	Fósforo	650 mg
Vitamina A	204 mcg	Potasio	1212 mg
Vitamina C	15 mg	Hierro	8,5 mg
Vitamina B1	0,2 mg	Magnesio	56 mg

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, B1 y magnesio.



# OCTUBRE | 2007

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 <small>Día de la Raza</small>	13
14	15	16	17	18	19	20
21 <small>Día de la Madre</small>	22	23	24	25	26	27
28	29 <small>Día del Trabajador de la Industria Aceitera</small>	30	31	SEP 23/30	24 25 26 27 28 29	NOV 25 26 27 28 29 30



www.natura.com.ar





## Trilogía de fettuccini con salsa genovesa

4 rinde porciones

### INGREDIENTES

100 gr. de Fettuccini espinaca  
 100 gr. de Fettuccini morrón  
 100 gr. de Fettuccini al huevo  
 1 cebolla picada  
 1 berenjena  
 1 zanahoria rallada  
 1 taza de repollo picado  
 1 lata de tomates perita al natural  
 Sal, ají molido, pimentón  
**Rocío Vegetal Natura**  
 2 cdas. de Aceite de Oliva Natura  
 3 cdas. de Aceite de Girasol Natura

### PREPARACIÓN

Cortar la berenjena en cubos. Aparte, colocar abundante **Rocío Vegetal Natura** en el fondo de una cacerola mediana. Dorar allí la cebolla y la berenjena, agregar luego la zanahoria, el repollo, el tomate, verter el vino, caldo y condimentos y continuar la cocción durante 30 minutos.

Mientras tanto, llevar al fuego una olla con abundante agua, tres cucharadas de **Aceite de Girasol Natura** y sal. Cuando comience a hervir verter los fideos y cocinarlos al dente. Colarlos, disponerlos en cuatro platos y servir cubiertos con la salsa bien caliente. Añadir un chorro de **Aceite de Oliva Natura** sobre cada porción de pasta.



Nota: Otra variante es colocar la pasta una vez hervida y colada dentro del recipiente con la salsa, integrando bien ambas preparaciones mientras se les da un toque de fuego bajo para servirlo bien caliente.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	492 Kcal	Vitamina A	60,5 mcg	Vitamina B12	0,5 mcg
Proteínas	12 gr	Vitamina B1	0,8 mg	Calcio	35 mg
Hidratos de carbono	75 gr	Vitamina B2	0,3 mg	Fósforo	200 mg
Grasas	16 gr	Vitamina B3	11 mg	Potasio	205 mg
		Ác. Fólico	30 mcg	Hierro	1 mg
				Magnesio	25 mg

Este plato ofrece un elevado contenido en carbohidratos, por lo que constituye una muy buena fuente de energía, aportando también vitaminas del complejo B. Ideal para reponer energía después de una jornada de intenso trabajo o gasto calórico por actividad física.

# NOVIEMBRE | 2007

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	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		D L M M J V S 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 <i>Día de los Santos</i> 2 <i>Día de los Muertos</i> 3
4	5	6 <i>Día del Comercio</i>	7 <i>Día del Canillita</i>	8	9	10 <i>Día de la Tradición</i>
11	12	13 <i>Día de la Abuela</i>	14	15	16	17
18	19	20 <i>Día de la Enfermera Nacional</i>	21	22 <i>Día de la Flor Nacional El Ceibo</i>	23	24
25	26	27	28	29	30	





## Ternera rellena con vegetales horneados

6 rinde porciones

### INGREDIENTES

1 tapa de nalga (aproximadamente de 1 ½ kg)  
 Relleno:  
 1 pocillo de miga de pan remojada en leche  
 50 gr. de panceta o jamón cocido picado  
 2 cdas. de queso rallado  
 2 dientes de ajo picados  
 1 cda. de perejil fresco picado  
 Orégano, ají molido, perejil y sal  
 2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**  
 Adobo:  
 1 cda. de provenzal, pimentón, aceto balsámico  
 Sal, pimienta, orégano, laurel  
 Guarnición:  
 2 cebollas, 3 papas y 2 batatas  
 4-5 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**  
 Opcional:  
 Rúcula, berro, lechuga morada o capuchina  
**Mayonesa Natura** y jugo de limón

### PREPARACIÓN

Lubricar una asadera con dos cucharadas de **Aceite de Oliva Natura**. Aparte, mezclar en un bol los ingredientes del relleno.

Retirar toda la grasa visible de la carne, hacerle un corte en forma de bolsillo y acomodar el relleno, de forma tal que quede a unos 6 cm. del borde ya que al cocinarse la carne se reduce. Coser o colocar pinchos para cerrar la abertura.

Aparte, lavar y cortar en rodajas las cebollas, papas y batatas, colocarlas en un bol, verter el **Aceite de Oliva Natura** y mezclarlas para que se unten bien. No colocarles sal.

Acomodar la carne y las papas en la asadera e introducir en horno precalentado. Cocinar durante 20', salar la carne y continuar la cocción durante una hora aproximadamente. Verter abundante adobo sobre la carne y proseguir la cocción hasta que la misma esté cocida pero jugosa y los vegetales dorados. Retirar del horno y cortar cuidadosamente la carne en rodajas.

Disponer las rodajas de carne sobre cada plato que irá a la mesa con el acompañamiento de los vegetales y si se desea puede agregarse al menú ensalada de hojas verdes aderezadas con **Mayonesa Natura** aligerada con un chorro de **Aceite de Girasol Natura** y jugo de limón a gusto.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	690 Kcal	Vitamina A	622 mcg	Vitamina B12	10,5 mcg
Proteínas	48 gr	Vitamina C	66 mg	Calcio	87 mg
Hidratos de carbono	57 gr	Vitamina B1	0,3 mg	Fósforo	386 mg
Grasas	30 gr	Vitamina B2	0,9 mg	Potasio	1210 mg
Fibra	3,5 gr	Vitamina B3	13,7 mg	Hierro	7,5 mg
		Ác. Fólico	102 mcg	Magnesio	70 mg

Esta comida proporciona una elevada cantidad de proteínas de alta calidad, ofrece excelentes cantidades de vitamina A, B1, B2 y B3 e importantes minerales como el fósforo, hierro, potasio y magnesio. Una porción cubre casi en un 100% el requerimiento diario de proteínas y el 50% de las recomendaciones de hierro.

# DICIEMBRE | 2007

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	D L M M J V S		D L M M J V S			
	4 5 6 7 8 9 10		6 7 8 9 10 11 12			
	11 12 13 14 15 16 17		13 14 15 16 17 18 19			
	18 19 20 21 22 23 24		20 21 22 23 24 25 26			
NOV	25 26 27 28 29 30	ENE	27 28 29 30 31			1 <i>Día del Ama de Casa</i>
2	3 <i>Día del Médico</i>	4 <i>Día de la Publicidad</i>	5	6	7	8 <i>Día de la Virgen de la Inmaculada Concepción</i>
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31 <i>Nochebuena (24) Fin de Año (31)</i>	25 <i>Navidad</i>	26	27	28 <i>Día de los Santos Inocentes</i>	29



4 rinde porciones

## Ensalada cantonesa

### INGREDIENTES

400 grs. de repollitos de Bruselas cortados en juliana  
2 zanahorias ralladas  
2 ramas de blanco de apio en rodajas  
200 gr. de queso fontina en dados  
1/2 planta de lechuga morada trozada a mano  
100 gr. de champiñones lavados y fileteados  
1 taza de brotes de soja  
1 cda. de semillas de sésamo tostadas  
2 cebollas de verdeo cortadas en finos aros  
6 cdas. de Aceite de Oliva Natura  
2 cdas. de aceto balsámico  
Sal y jugo de limón

### PREPARACIÓN

Calentar una sartén o wok y verter el aceite, agregar los repollitos de Bruselas y rehogarlos ligeramente (deben quedar crujientes), luego entibiarlos, colocarlos en un bol, agregar el resto de los ingredientes (excepto las semillas) y condimentar.

Mezclar e integrar bien los elementos de la ensalada con el aderezo, acomodar la ensalada en cuatro platos individuales, salpicar con las semillas de sésamo y servir enseguida.

Nota: Puede comerse sola o acompañar carnes frías o calientes.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	322 Kcal	Vitamina B2	0,5 mg
Proteínas	12,5 gr	Vitamina B3	8,8 mg
Hidratos de carbono	20,7 gr	Ác. Fólico	104,2 mcg
Grasas	18 gr	Vitamina B12	1,6 mcg
Fibra	2,8 gr	Calcio	260 mg
Colesterol	87,5 mg	Fósforo	300 mg
Vitamina A	381,7 mcg	Potasio	898,9 mg
Vitamina C	50,8 mg	Hierro	1,6 mg
Vitamina B1	0,3 mg	Magnesio	70,7 mg

Plato con variedad de nutrientes entre los que se destacan la vitamina A, C, ácido fólico y minerales tan importantes como el calcio, fósforo, potasio y magnesio.

[www.natura.com.ar](http://www.natura.com.ar)

10 rinde porciones

## Berenjenas en escabeche

### INGREDIENTES

1 kg. de berenjenas  
¼ kg. de sal gruesa  
1 litro de vinagre blanco  
Ají molido  
Orégano  
4 dientes de ajo picados  
Laurel  
Pimienta en grano  
Aceite de Oliva Natura

### PREPARACIÓN

Cortar las berenjenas en rodajas, ir acomodando en un colador una capa de ellas, cubirlas con sal gruesa y tapar con otra capa, hasta utilizarlas todas. Luego colocar el colador sobre una olla y dejarlas por espacio de 3 ó 4 horas. Posteriormente enjuagarlas y hervirlas en una cacerola con un litro de agua y un litro de vinagre. Cuando comiencen a hervir, dejarlas 5 minutos. Retíralas y acomodarlas sobre una tabla de madera o mesada con papel absorbente, dejarlas secar toda la noche o colocarlas si es de día al sol para que se sequen aún más.

Luego disponer en un recipiente de vidrio de tapa ancha una capa de berenjenas, cubirlas con ají molido, ajo, laurel, orégano, pimienta en grano y Aceite de Oliva Natura.

Repetir la operación hasta terminar de llenar el frasco. El aceite debe quedar siempre 5 cm. por encima de la última capa de berenjenas ya que a medida que las berenjenas absorban más aceite, se garantiza que las mismas queden siempre tapadas por el medio graso.

Reservar en frascos cerrados y al abrigo de la luz. Ideal para servir como acompañamiento de carnes, panes, integrando picadas o como ingrediente de sándwiches.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	295 Kcal	Vitamina B2	0,06 mg
Proteínas	1,2 gr	Vitamina B3	4 mg
Hidratos de carbono	5,6 gr	Ác. Fólico	10 mcg
Grasas	12 gr	Vitamina B12	3 mcg
Fibra	1,0 gr	Calcio	6 mg
Vitamina A	30 mcg	Fósforo	34 mg
Vitamina C	15 mg	Potasio	214 mg
Vitamina B1	0,01 mg	Hierro	0,5 mg
		Magnesio	28 mg

Preparación que puede integrar una entrada o el acompañamiento de carnes. Con mucho sabor por las especias utilizadas y de buen valor nutritivo especialmente por su contenido en Vitamina C y potasio.

[www.natura.com.ar](http://www.natura.com.ar)





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

**AGD**  
ALIMENTOS NATURALES

## 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 Nährwert - 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