

Recetario

Natura

Calendario

2009



AGD

ALIMENTOS NATURALES

Escabeche especiado de peceto



Ingredientes

1 peceto de 1 kg. aproximadamente
 ¾ taza de **Aceite de Girasol Natura**
 1 taza de vinagre de manzana
 1 cucharada de pimienta en granos
 5 hojas de laurel
 5 dientes de ajo
 2 puerros
 1 zanahoria grande
 Sal a gusto

6 PORCIONES

Preparación

Limpiar el peceto, condimentar con sal y colocarlo dentro de una cacerola. Agregar el **Aceite de Girasol Natura**, vinagre, pimienta, laurel y una taza de agua. Pelar los dientes de ajo e incorporarlos enteros. Dejar marinar la carne durante al menos 45 minutos.
 Limpiar los puerros y cortarlos en tiras bien finas. Pelar las zanahorias y cortarlas en juliana. Añadirlos junto a la carne y llevar a cocción a fuego lento durante 1 hora. Una vez cocido dejar enfriar la carne y vegetales en el líquido de cocción por espacio de 2 horas.

Retirar el peceto, cortarlo en tajadas finas y disponerlo en una fuente o frasco de boca ancha. Cubrir con el escabeche. Llevar tapado a la heladera y servir preferentemente al día siguiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía:	469 kcal.	Vitamina A:	1688 mcg.	Calcio:	107 mg.
Proteínas:	36 grs.	Vitamina C:	18 mg.	Fósforo:	290 mg.
Hidratos de carbono:	4,4 grs.	Vitamina B1:	0,3 mg.	Potasio:	855 mg.
Grasas:	34,4 grs.	Vitamina B2:	0,4 mg.	Hierro:	2,1 mg.
Fibra:	1,5 grs.	Ac. Fólico:	35 mcg.	Magnesio:	18 mg.
		Vitamina B12:	0,3 mcg.		

Esta preparación, muy adecuada como entrada o fresco plato principal, aporta una excelente cuota de proteínas, vitamina A y minerales, principalmente hierro, fósforo y potasio.

Diciembre 2008

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 2009

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

Enero 2009

Dom *Lun* *Mar* *Mié* *Jue* *Vie* *Sáb*

					1 <small>Año Nuevo</small>	2	3
4	5	6 <small>Día de Reyes</small>	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	

Enero 2009

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

Marzo 2009

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 2009

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

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



www.natura.com.ar



Moños salteados con vegetales y aceite de oliva



Ingredientes

4 PORCIONES

500 grs. de moños secos
100 grs. de jamón crudo
1 pocillo de **Aceite de Oliva Natura**
2 zapallitos largos o zucchini
1 berenjena
200 grs. de queso mozzarella
100 grs. de queso parmesano en hebras
Sal y pimienta a gusto

Preparación

Hervir la pasta en abundante agua con sal. Cuando estén al dente retirar del fuego, colar y reservar en una fuente rociada con la mitad del **Aceite de Oliva Natura**. Cortar el jamón en tiras finas y dorarlo en una sartén con el resto del **Aceite de Oliva Natura**, agregar los zucchini y la berenjena cortados en cubos. Salpimentar y cocinar unos minutos hasta que los vegetales pierdan algo de rigidez y queden dorados. Añadir a los vegetales y en la misma sartén la pasta

cocida y la mozzarella cortada en cubos. Remover uno a dos minutos y agregar el queso parmesano en hebras. Servir bien caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía:	659 kcal.	Vitamina A:	355 mcg.	Fósforo:	201 mg.
Proteínas:	25,7 grs.	Vitamina B1:	0,8 mg.	Potasio:	200 mg.
Hidratos de carbono:	72,6 grs.	Vitamina B2:	0,4 mg.	Hierro:	0,8 mg.
Grasas:	26 grs.	Ac. Fólico:	79 mcg.	Magnesio:	25 mg.
Fibra:	1,8 grs.	Vitamina B12:	0,5 mcg.		
		Calcio:	225 mg.		

Este plato es muy energético y ofrece un elevado contenido en vitamina B1, B2 y C y minerales, fundamentalmente calcio, fósforo y potasio.



Pizza clásica de mozzarella

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por unidad)

Energía:	622 kcal.	Vitamina A:	5,2 mcg.	Potasio:	73,3 mg.
Proteínas:	25,1 grs.	Vitamina C:	0,01 mg.	Hierro:	0,8 mg.
Hidratos de carbono:	81,3 grs.	Vitamina B1:	0,3 mg.	Magnesio:	15 mg.
Grasas:	23,3 grs.	Vitamina B2:	0,1 mg.		
Fibra:	0,05 grs.	Calcio:	290,1 mg.		
		Fósforo:	267 mg.		

Esta preparación ideal para grandes y chicos es una forma muy sabrosa de incorporar calcio, fósforo y vitaminas del complejo B. Se destaca por su aporte de proteínas y grasas esenciales presentes en el aceite de oliva.

Ingredientes

30 grs. de levadura fresca
 1 cucharadita de azúcar
 275 cc. de agua tibia
 500 grs. de harina
 2 y ½ cucharaditas de sal
 2 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura**

2 UNIDADES

CUBIERTA Y SALSA

1 taza de salsa de tomates
 400 grs. de queso mozzarella
 8 filetes de anchoas (opcional)
 50 grs. de aceitunas verdes descaroizadas
 2 morrones envasados
 2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
 Orégano y ají molido a gusto

Preparación

Mezclar la levadura con el azúcar y 5 cucharadas del agua. Dejar reposar durante 10 minutos. En un bol colocar la harina tamizada con la sal. Hacer un hueco en el centro y colocar allí la levadura, el resto del agua y el **Aceite de Oliva Natura**. Unir y trabajar hasta obtener una masa lisa y elástica. Tapar con papel film y dejar levar al doble.
 Dividir la masa en 2 porciones, estirar cada porción sobre una placa y dejar leudar al doble. Pincelar con la salsa de tomates y precocinar en horno a temperatura alta (200° C) durante 10 minutos. Retirar, colocar el relleno y continuar la cocción hasta que el queso quede totalmente fundido. Retirar, colocar la pizza en una tabla de madera, espolvorear con orégano y el **Aceite de Oliva Natura**. Servir inmediatamente.
 Si se desea, pueden agregarse filetes de anchoa a toda o a mitad de la pizza.

Febrero 2009

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

Abril 2009

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		

Marzo 2009

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

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 Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia 25 26 27 28

29 30 31



Marzo 2009

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				

Mayo 2009

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

Abril 2009

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

1 2 Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra de Malvinas 3 4

5 6 Día de la Novia 7 Día Mundial de la Salud 8 9 Jueves Santo 10 Viernes Santo 11

12 Domingo de Pascua 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 Día del Animal 30



www.natura.com.ar



Paella

Ingredientes

8-10 PORCIONES

- 400 grs. de arroz grano largo
- ½ taza de **Aceite de Oliva Natura**
- 1 cebolla grande picada
- 2 cebollas de verdeo picadas
- 1 pimiento rojo cortado en dados
- 4 dientes de ajo picados
- 2 pechugas de pollo trozadas
- 2 calamares grandes
- ¼ kg. de pulpo
- 8 mejillones grandes
- ½ vaso de vino blanco seco
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 cápsula de azafrán
- 1 paquete de arvejas congeladas cocidas
- 300 grs. de camarones pelados
- 1 limón cortado en octavos
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Lavar bien los mariscos y el pollo. Conservar tapados en la heladera hasta el momento de su cocción. Preparar el caldo y mantener caliente. Calentar ½ taza de **Aceite de Oliva Natura** en una paella o una sartén grande de paredes altas. Dorar allí los dientes de ajo, retirar e incorporar el pollo, la cebolla, las cebollas de verdeo y el pimiento. Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos pero no dorados. Añadir el arroz, cocinar unos minutos y agregar el caldo de verduras caliente. Dejar que rompa el hervor y continuar la cocción a fuego mínimo durante 5 minutos más. Cortar el pollo en presas, incorporarlo a la preparación y dejar cocinar durante 6-7 minutos. Agregar el pulpo cortado en trozos, los mejillones limpios, los calamares y los camarones. Incorporar el azafrán diluido en ½ vaso de vino blanco, salpimentar, dejar cocinar 5 minutos más revolviendo cuidadosamente con una cuchara de madera para evitar que el grano de arroz se aplaste. Completar la cocción de los mariscos agregando más caldo si fuera necesario. Por último, añadir las arvejas. Retirar del fuego, dejar descansar tapado y servir bien caliente con perejil picado y si se desea con gajos de limón fresco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía:	404,7 kcal.	Vitamina A:	220,7 mcg.	Calcio:	70 mg.
Proteínas:	24,9 grs.	Vitamina C:	43,3 mg.	Fósforo:	409,2 mg.
Hidratos de carbono:	24,6 grs.	Vitamina B1:	0,4 mg.	Potasio:	496,2 mg.
Grasas:	11,2 grs.	Vitamina B2:	0,2 mg.	Hierro:	3,8 mg.
Fibra:	0,8 grs.	Ac. Fólico:	16,7 mcg.	Magnesio:	56 mg.
		Vitamina B12:	1 mcg.		

Este plato es muy completo nutricionalmente, sabroso y colorido. Posee una excelente proporción de proteínas, grasas esenciales y se destaca por su riqueza en vitaminas A, B2, B12 y en cuanto a minerales es una excelente fuente de fósforo, potasio y magnesio.



Puchero a la española

Ingredientes

8 PORCIONES

- | | |
|------------------------|---------------------------------------|
| 1 calabaza chica | 150 grs. de panceta en fetas |
| 4 zanahorias | 2 chorizos colorados |
| 2 ó 3 papas medianas | 1 pollo (en presas) |
| 2 ó 3 batatas medianas | ½ kg. de garbanzos |
| 4 choclos | ½ kg. de carne (falda) |
| 4 tallos de apio | Sal gruesa |
| 2 puerros | 1 pocillo de Aceite de Girasol |
| 2 cebollas | Natura |
| 1 repollo chico | Sal y pimienta a gusto |

Preparación

Lavar y pelar las zanahorias, papas y batatas. Pelar los choclos y cortarlos en ruedas. Cortar el apio y los puerros en bastones de 4 cm. Cortar las cebollas peladas en cuartos. Retirar las hojas externas del repollo y cortarlo en trozos grandes. Desgrasar las carnes.

Poner agua con sal gruesa en dos cacerolas. Cuando rompe el hervor colocar en una de ellas la falda y cocinarla una hora y cuarto. Incorporar el pollo y cocinar durante 20 minutos más. Paralelamente, poner a hervir en otra cacerola los garbanzos con agua y sal, previamente remojados durante la noche anterior. Cocinar unos minutos y agregar la panceta, los chorizos, el repollo, cocinar a fuego moderado hasta que las legumbres estén cocidas. Retirar del fuego y mantener dentro del recipiente para que los ingredientes no pierdan temperatura.

En la otra cacerola, introducir los vegetales en este orden: zanahorias, papas, calabaza, batatas, cebollas, puerros, apio y choclos. Cocinar hasta que todos estén tiernos. Retirarlos y pasarlos por agua fría. Escurrir bien y saltear los vegetales en una sartén con la mitad del aceite, salpimentando a gusto. Retirar y disponerlas en una fuente junto con la carne, las legumbres, la panceta y el repollo en forma alternada. Rociar con el **Aceite de Girasol Natura** restante y servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía:	744 kcal.	Vitamina A:	474 mcg.	Calcio:	67 mg.
Proteínas:	45,2 grs.	Vitamina C:	69 mg.	Fósforo:	460 mg.
Hidratos de carbono:	59,7 grs.	Vitamina B1:	0,6 mg.	Potasio:	1400 mg.
Grasas:	34,5 grs.	Vitamina B2:	0,6 mg.	Hierro:	6 mg.
Fibra:	6 grs.	Ac. Fólico:	69 mcg.	Magnesio:	120 mg.
		Vitamina B12:	3 mcg.		

Este es un plato muy completo por la combinación de alimentos de diferentes grupos (carnes, vegetales, legumbres y aceite vegetal), aportando importantes cantidades de proteínas, vitaminas del complejo B y fibra. Se destaca también por su elevada proporción de minerales tales como fósforo, hierro, magnesio y potasio. Una porción cubre el 60% del requerimiento diario de hierro.

Abril 2009

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 2009

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 2009

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

					1 <small>Día del Trabajador</small>	2
3	4	5	6	7 <small>Día del Taxista</small>	8 <small>Día de la Cruz Roja Internacional</small>	9
10	11 <small>Día del Himno Nacional</small>	12	13	14	15	16
17 <small>Día de la Armada</small>	18	19	20	21	22	23
24/31	25 <small>Primer Gobierno Patrio</small>	26	27	28	29	30



Mayo 2009

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

Julio 2009

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	

Junio 2009

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	----	----	----	----

14	15	16	17	18	19	20
----	----	----	----	----	----	----

21	22	23	24	25	26	27
----	----	----	----	----	----	----

28	29	30
----	----	----



www.natura.com.ar



Torta de almendras y naranjas

Ingredientes

10 PORCIONES

Preparación

- 3 huevos
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- ¼ taza de leche
- ¾ taza de **Aceite de Oliva Natura**
- 1 y ½ taza de harina
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- ¾ taza de almendras fileteadas, tostadas y picadas
- 1 pizca de sal

GLACÉ

- Jugo de 1 limón
- 300 grs (aprox.) de azúcar impalpable

Batir los huevos con el azúcar y las ralladuras hasta obtener una preparación cremosa. Agregar la leche y el **Aceite de Oliva Natura**. Por último, incorporar los ingredientes secos tamizados y las almendras.

Verter en un molde savarin enmantecado y enharinado rellenándolo hasta 2/3 de su capacidad. Cocinar en un horno precalentado a temperatura media (180° C) por aproximadamente 50 minutos o hasta que insertando un palillo, éste salga limpio. Retirar, dejar enfriar sobre una rejilla y desmoldar.

Una vez frío, mezclar el azúcar impalpable con el jugo de limón hasta obtener una pasta con

consistencia de crema espesa, bañar el budín y espolvorear con almendras tostadas y picadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía:	560 kcal.	Vitamina A:	211 mcg.	Fósforo:	40 mg.
Proteínas:	6,1 grs.	Vitamina C:	11,2 mg.	Potasio:	87 mg.
Hidratos de carbono:	77 grs.	Vitamina B1:	0,5 mg.	Hierro:	0,8 mg.
Grasas:	24 grs.	Vitamina B2:	0,7 mg.	Magnesio:	28,9 mg.
Fibra:	0,8 grs.	Ac. Fólico:	34,2 mcg.		
		Calcio:	84 mg.		

Una sabrosa torta con delicada mezcla de sabores que aportan un excelente valor energético. Grasas vegetales ricas en ácidos grasos esenciales y un buen y equilibrado contenido de vitaminas del complejo B.



Tamales tucumanos

Ingredientes

10 PORCIONES

400 grs. de harina de maíz
 ½ taza chica de **Aceite de Girasol Natura**
 300 grs. zapallo
 1 cebolla grande
 200 grs. de cebolla de verdeo
 600 grs. de carne picada
 1 cda. de extracto de tomates
 1 cda. de ají molido
 1 cda. de pimentón
 2 cdas. de aceitunas picadas
 3 cdas. de pasas de uva
 3 huevos duros
 hojas de chala, cantidad necesaria
 Sal y pimienta a gusto

Preparación

En una cacerola poner a hervir 1 litro de agua y sal a gusto. Al romper el hervor agregar la harina de maíz en forma de lluvia. Cocinar, revolviendo con cuchara de madera. Cuando esté lista, mezclar con el zapallo hervido y pisado y la mitad del **Aceite de Girasol Natura**. Rehogar en una sartén la cebolla picada con el resto del **Aceite de Girasol Natura**, añadir la carne, el extracto y los condimentos.

Cocinar unos minutos y retirar. Preparar cada tamal encimando 2 hojas de chala, disponer una pequeña porción de la preparación de polenta (harina de maíz cocida) con el zapallo sobre la chala y cubrir con una cucharada de carne. Agregar algunas aceitunas, pasas de uva y un trocito de huevo duro. Tapar con otra porción de polenta y zapallo, tratando de que el relleno sea el adecuado para el tamaño de las hojas de chala. Enrollarlas formando como un cilindro. Atar las puntas y cocinar los tamales por aproximadamente 25 minutos en agua con sal. Servir bien caliente si se desea con alguna salsa picante.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por tamal)

Energía:	343,7 kcal.	Vitamina A:	292 mcg.	Calcio:	13 mg.
Proteínas:	18,4 grs.	Vitamina C:	15 mg.	Fósforo:	385 mg.
Hidratos de carbono:	31,9 grs.	Vitamina B1:	0,3 mg.	Potasio:	349 mg.
Grasas:	14,6 grs.	Vitamina B2:	0,37 mg.	Hierro:	0,5 mg.
Fibra:	0,9 grs.	Ac. Fólico:	95 mcg.	Magnesio:	44 mg.
		Vitamina B12:	0,8 mcg.		

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

Junio 2009

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 2009

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

Julio 2009

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

1 Semana de la Dulzura | 2 | 3 Día del Locutor | 4

5 Día del Juguete | 6 | 7 | 8 | 9 Día de la Independencia | 10 | 11

12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18

19 Día del Juguete | 20 Día del Amigo | 21 | 22 | 23 | 24 | 25

26 | 27 Día de la Cultura | 28 Día de la Gendarmería Nacional | 29 | 30 | 31



Julio 2009

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	

Septiembre 2009

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 2009

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

1

2 Día de la Industria
Gastronómica

3

4

5

6 Día del Agrónomo
Día del Veterinario

7 Día de San Cayetano

8

9 Día del Niño

10 Día de la Fuerza Aérea

11

12 Día de la Televisión

13

14

15

16

17 Día del Aniversario de la
Muerte del Gral. San Martín

18

19

20

21 Día del Abuelo

22

23/30

24/31

25 Día del Peluquero

26

27

28

29



www.natura.com.ar



Pancitos suaves con mayonesa de aceitunas y espárragos

Ingredientes

16 UNIDADES

- ½ kg. de Harina 0000
- ½ sobre de levadura en polvo
- 250 cc. de agua
- 4 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura**
- ½ cda. de sal
- 1 cda. de pimienta negra
- Rocío Vegetal Natura**
- 1 frasco de **Mayonesa Natura**
- 5 ó 6 aceitunas negras descarazadas
- 4 ó 5 puntas de espárragos verdes naturales hervidos o en conserva
- 4 cdas de crema de leche

Preparación

Mezclar la harina con la levadura. Disolver la sal en el agua, añadir el **Aceite de Oliva Natura**. Incorporar a la harina, mezclar bien y amasar durante 10 minutos. Tapar el bollo y dejarlo reposar 10 minutos. Añadir la pimienta negra recién molida. Volver a trabajar la masa 10 minutos más. Dividir la masa en pequeños bollos y ubicarlos en una asadera lubricada con **Rocío Vegetal Natura**. Dejarlos levar hasta que dupliquen su volumen, espolvorearlos con harina y hacerles una cruz en la superficie con ayuda de un cuchillo filoso. Cocinar en horno precalentado unos 15 a 20 minutos hasta que se doren ligeramente. Retirarlos y dejarlos entibiar. Acompañar estos pancitos con aceitunas verdes, anchoas en aceite, queso gruyere, hierbas frescas y los aderezos que se habrán preparado procesando por un lado la mitad de la mayonesa y la crema con las aceitunas y por otro lado, la mayonesa con los espárragos formando dos aderezos distintos que combinan muy bien con este pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por cada pan con aderezo)

Energía:	313,1 kcal.	Vitamina A:	376 mcg.	Calcio:	15 mg.
Proteínas:	3,1 grs.	Vitamina C:	0,5 mg.	Fósforo:	68 mg.
Hidratos de carbono:	23,5 grs.	Vitamina B1:	0,1 mg.	Potasio:	165 mg.
Grasas:	21 grs.	Vitamina B2:	0,02 mg.	Hierro:	0,7 mg.
Fibra:	0,2 grs.	Ac. Fólico:	11 mcg.	Magnesio:	17 mg.
		Vitamina B12:	0,04 mcg.		

Este pan posee fundamentalmente carbohidratos, por lo que es una importante fuente de energía. Ideal como complemento de comidas, snacks o para realizar sándwiches o canapés con un sabor especial.

Colita de cuadril demi-glacé con cebollitas y vegetales horneados



Ingredientes

6 PORCIONES

- 1 colita de cuadril
- 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- 5 cdas. de vinagre de vino
- 2 ramitas de romero fresco
- 2 tazas de caldo de carne
- 1 ají morrón verde cortado en cuartos
- 1 ají morrón rojo cortado en cuartos
- 2 puerros cortados en bastones
- 2 cebollas grandes cortadas en cuartos
- 1 kg. de calabaza pelada cortada en rodajas medianas
- 1 kg. de cebollas (chiquitas) peladas
- Sal a gusto

Preparación

Dorar la carne en una cacerola con **Aceite de Oliva Natura**, colocarla en una placa o fuente para horno, rociarla con vinagre, salar a gusto y colocar por encima las ramitas de romero fresco. Agregar las cebollas junto al resto de los ingredientes. Rociar con el caldo de carne y cocinar en horno fuerte durante 45 minutos. Retirar la colita del horno. Pasar por un tamiz o colador el fondo de cocción. Servir la colita con la salsa y acompañar con los vegetales a los que se habrá rociado con el **Aceite de Oliva Natura**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía:	577 kcal.	Vitamina A:	422 mcg.	Calcio:	17 mg.
Proteínas:	47 grs.	Vitamina C:	46 mg.	Fósforo:	186 mg.
Hidratos de carbono:	36 grs.	Vitamina B1:	0,3 mg.	Potasio:	1219 mg.
Grasas:	27,8 grs.	Vitamina B2:	0,9 mg.	Hierro:	7,5 mg.
Fibra:	3,6 grs.	Ac. Fólico:	105 mcg.	Magnesio:	73 mg.
		Vitamina B12:	10,5 mcg.		

Esta comida proporciona una elevada cantidad de proteínas de alta calidad nutricional. Ofrece excelentes cantidades de vitamina A, B1, B2 y B12 e importantes minerales como el fósforo, hierro, potasio y magnesio. Una porción cubre casi un 100% del requerimiento diario de proteínas y el 50% de las recomendaciones diarias de hierro.

Agosto 2009

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

Octubre 2009

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						

Septiembre 2009

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

		1	2 Día de la Industria	3	4 Día de la Secretaria	5
--	--	---	--------------------------	---	---------------------------	---

6	7	8 Día de la Agricultura	9	10	11 Día del Maestro	12
---	---	----------------------------	---	----	-----------------------	----

13	14 Día del Cartero	15	16 Día del Almacenero	17 Día del Profesor	18	19
----	-----------------------	----	--------------------------	------------------------	----	----

20	21 Día del Estudiante Día de la Primavera	22	23	24	25	26 Día del Empleado de Comercio
----	---	----	----	----	----	---------------------------------------

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			

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					

Octubre 2009

Dom

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Sáb

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12 Día de la Raza

13

14

15

16

17

18 Día de la Madre

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29 Día del Trabajador de la Industria Aceitera

30

31



www.natura.com.ar



Aceitunas griegas, conserva de vegetales y tomates confitados

10 PORCIONES

Ingredientes

ACEITUNAS GRIEGAS
200 grs. de aceitunas negras
200 grs. de aceitunas verdes
100 grs. de queso feta
1 pizca de sal
3 hojas de laurel
1 cdita. de pimentón
1 diente de ajo
1 cdita. de pimienta negra
250 cc. (aprox.) de **Aceite de Oliva Natura**

CONSERVA DE VEGETALES
1 pepino
160 grs. de brócoli
500 grs. de morrones de colores
140 grs. de zanahoria

100 grs. de coliflor
1 litro de vino blanco
1 litro de vinagre de vino
Aceite de Oliva Natura
cantidad necesaria
2 hojas de laurel
2 ramas de romero
1 cdita. de pimienta

TOMATES CONFITADOS
3 tomates perita
1 cdita. de sal gruesa
1 ½ cdita. de azúcar
2 dientes de ajo cortados en láminas
6 ramas de romero
Aceite de Oliva Natura
cantidad necesaria

Preparación

ACEITUNAS GRIEGAS

Mezclar todos los ingredientes menos el aceite, colocar en frascos esterilizados y cubrir con el **Aceite de Oliva Natura**.

CONSERVA DE VEGETALES

Cortar en trozos las verduras. Cocinar el vino blanco y el vinagre en una cacerola hasta que rompan el hervor. Incorporar las verduras y cocinar durante 5 minutos. Apagar el fuego, tapar la cacerola y dejar reposar durante 3 minutos. Colar y secar bien las verduras. Mezclar con los demás ingredientes y colocar en frascos esterilizados.

TOMATES CONFITADOS

Cortar los tomates al medio y retirar la pulpa con ayuda de una cuchara. Espolvorear con la sal y el azúcar. Colocar sobre el tomate las láminas de ajo y de romero. Rociar con el **Aceite de Oliva Natura** y cocinar en horno precalentado a temperatura mínima (125° C) durante 1 hora aproximadamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía:	477 kcal.	Vitamina A:	158 mcg.	Calcio:	32,4 mg.
Proteínas:	3,1 grs.	Vitamina C:	62,7 mg.	Fósforo:	42,1 mg.
Hidratos		Vitamina B1:	0,8 mg.	Potasio:	179 mg.
de carbono:	15,3 grs.	Vitamina B2:	0,7 mg.	Hierro:	0,2 mg.
Grasas:	28,2 grs.	Ac. Fólico:	45,5 mcg.	Magnesio:	93,3 mg.
Fibra:	1,5 grs.	Vitamina B12:	1 mcg.		

Esta divertida y sabrosa preparación que puede servir como entrada o acompañamiento de diversos platos, aporta en su conjunto una interesante cuota de fibra, potasio, vitaminas A, C y B y grasas esenciales.



Lomitos de cerdo a la parrilla con salsa agridulce y ensalada especial de rúcula

Ingredientes

6 PORCIONES

Preparación

1 carré de cerdo cortado en bifés
Rocío Vegetal Natura
Sal a gusto

2 cdas. de vinagre de vino
2 cdas. de miel

SALSA

1 cebolla grande
2 dientes de ajo
½ ají morrón verde en cubitos
½ ají morrón rojo en cubitos
2 tomates preferentemente perita
1 limón
Salsa Tabasco
3 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**

ENSALADA

2 paquetes de rúcula
50 grs. de nueces picadas
2 papas medianas
50 grs. de queso gruyere en láminas
1 ó 2 dientes de ajo
2 cdas. de vinagre
2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
4 cdas. de **Mayonesa Natura**
Pimienta negra

SALSA Y CARNE

Para realizar la salsa, pelar las cebollas y cortarlas en cubos pequeños. Aplanar cada diente de ajo con la hoja de un cuchillo presionando con el puño. Pelar y picar finamente. Poner los tomates en agua hirviendo y dejarlos unos minutos. Luego pelarlos quitándoles las semillas y picarlos en cubos. Mezclar en un bol la cebolla, los ajos, los pimientos y los tomates. Exprimir un limón e incorporar el jugo a la salsa así como el **Aceite de Girasol Natura**. Sazonar con sal y unas gotas de salsa Tabasco. Tapar y guardar esta salsa en la heladera hasta que esté bien frío. Cortar el carré en bifés, retirar las nervaduras a la carne, sazonar con sal y disponerlos en una plancha bien caliente lubricada previamente con **Rocío Vegetal Natura**. Cocinar bien de ambos lados y retirar cuando la carne esté a punto.

Retirar y servir junto a la salsa agridulce y la ensalada.

ENSALADA Y ADEREZO

Cortar las papas peladas en daditos y hervirlas. Picar el ajo y las nueces. Disponer en un bol las hojas limpias de la rúcula con las papas cocidas, las nueces y el ajo picado. Realizar un aderezo mezclando el **Aceite de Oliva Natura** y la **Mayonesa Natura** con el vinagre. Emulsionar bien y añadir a la ensalada. Espolvorear con queso rallado y pimientar. Servir junto a la carne.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía:	571 kcal.	Vitamina A:	1573,9 mcg.	Calcio:	107,4 mg.
Proteínas:	27,7 grs.	Vitamina C:	82,7 mg.	Fósforo:	425,1 mg.
Hidratos de carbono:	16 grs.	Vitamina B1:	1,5 mg.	Potasio:	1140,4 mg.
Grasas:	38,8 grs.	Vitamina B2:	0,7 mg.	Hierro:	3,2 mg.
Fibra:	1,5 grs.	Ac. Fólico:	43,5 mcg.	Magnesio:	98,3 mg.
		Vitamina B12:	2 mcg.		

Esta preparación aporta adecuadas proporciones de proteínas, vitaminas del complejo B, calcio y fósforo.



Octubre 2009

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 2009

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 2009

Dom

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Sáb

1 Día de Todos 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 del Ceibo	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					

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

Diciembre 2009

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

1 <small>Día del Ama de Casa</small>	2	3 <small>Día del Médico</small>	4 <small>Día de la Publicidad</small>	5	6	7	8 <small>Día de la Virgen de la Inmaculada Concepción</small>	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23 <small>Nochebuena</small>	24 <small>Nochebuena</small>	25 <small>Navidad</small>	26	27	28 <small>Día de los Santos Inocentes</small>	29	30	31 <small>Fin de Año</small>
---	---	------------------------------------	--	---	---	---	--	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---------------------------------	---------------------------------	------------------------------	----	----	--	----	----	---------------------------------



www.natura.com.ar



Pinchos de pollo al limón con ensalada César

Ingredientes

6 PORCIONES

PINCHOS

- 2 pechugas de pollo sin piel
- 3 limones
- 1 cda. de jengibre fresco rallado
- 2 dientes de ajo picados fino
- ½ cdita. de comino molido
- 1 ají Morrón verde grande
- Pimienta negra

ADEREZO

- 6 cdas. de **Mayonesa Natura**
- 1 cda. de mostaza
- 2 cdas. de crema
- Pimienta

ENSALADA

- 1 planta de lechuga criolla en trozos pequeños
- 1 planta de lechuga mantecosa en trozos pequeños
- 1 planta de lechuga arropollada en trozos pequeños
- 200 grs. de tomates cherry cortados al medio
- 4 cdas. de queso rallado
- 2 filetes de anchoas
- 3 huevos duros cortados en cuartos
- 4 rebanadas de pan de molde tostado

Preparación

Cortar la pechuga en cubos de 3 cm. y condimentarla con pimienta negra y el jugo de un limón. Dejar marinar los trozos de pechuga por 30 minutos en la heladera.

En un bol, mezclar el jengibre rallado, los ajos picados, el comino y el pimienta verde. Frotar los trozos de pollo con esta mezcla y dejar marinar por 1 hora más a temperatura ambiente. Cortar en trozos pequeños los limones restantes, armar los pinchos insertando alternadamente los dados de pollo con los trozos de limón. Cocinarlos en la plancha o el horno a fuego moderado hasta que estén dorados de cada lado.

PREPARACIÓN ENSALADA:

Combinar en un recipiente las lechugas, los tomates y el queso rallado. Decorar con los huevos, anchoas y por último el pan tostado. Servir con el aderezo que se prepara mezclando bien la **Mayonesa Natura** con la mostaza, la crema y sazonada con la pimienta negra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía:	499 kcal.	Vitamina A:	1922 mcg.	Calcio:	121 mg.
Proteínas:	38 grs.	Vitamina C:	60 mg.	Fósforo:	419 mg.
Hidratos de carbono:	25 grs.	Vitamina B1:	0,4 mg.	Potasio:	1212 mg.
Grasas:	30 grs.	Vitamina B2:	0,3 mg.	Hierro:	3,3 mg.
Fibra:	3,6 grs.	Ac. Fólico:	74 mcg.	Magnesio:	117 mg.
		Vitamina B12:	0,5 mcg.		

Esta preparación ofrece excelentes cantidades de vitamina A, B1, B2 e importantes minerales como el fósforo, hierro, potasio y magnesio. Una porción cubre el 100% del requerimiento diario de vitamina C.



Milanesas de mozzarella con ensalada tibia de tomates y aderezo de mayonesa a la albahaca

Ingredientes

4 PORCIONES

MILANESAS

4 rebanadas de mozzarella de 1,5 cm. de espesor
1 taza de harina
1 taza de pan rallado
2 huevos
1 taza de **Aceite de Girasol Natura**
Hojas frescas de albahaca
Sal y pimienta a gusto

ENSALADA

Rocío Vegetal Natura
4 tomates perita
1 taza de choclo amarillo en granos
200 grs. de zanahorias baby
4 cucharadas de **Mayonesa Natura**
4 cucharadas de crema de leche
4 hojas de albahaca
1 diente de ajo

Preparación

Pasar las rebanadas de mozzarella por los huevos batidos a los que se ha sazonado con sal y pimienta recién molida, luego pasar por la harina y por último por el pan rallado, nuevamente por huevo y pan rallado (doble rebozado). Presionar ligeramente con los dedos para que el rebozado quede bien adherido. Colocar el **Aceite de Girasol Natura** en una sartén profunda, dejar calentar y freír allí las milanesitas de mozzarella. Una vez que estén doradas de ambos lados, retirar, quitar el excedente de aceite y disponer en una fuente decorada con hojitas frescas de albahaca.

Para preparar la ensalada, cubrir abundantemente una sartén limpia con el **Rocío Vegetal Natura**, rehogar ligeramente los tomates peritas cortados en cubos con los granos de choclo amarillo y las zanahorias baby cocidas, salpimentar y servir como guarnición aderezada con la **Mayonesa Natura** procesada con el ajo ligeramente triturado, la crema de leche y las hojas de albahaca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía:	851 kcal.	Vitamina A:	804 mcg.	Fósforo:	390 mg.
Proteínas:	27,6 grs.	Vitamina C:	45 mg.	Potasio:	670 mg.
Hidratos de carbono:	31 grs.	Vitamina B1:	0,2 mg.	Hierro:	1,5 mg.
Grasas:	66,6 grs.	Vitamina B2:	0,1 mg.	Magnesio:	86 mg.
Fibra:	1,3 grs.	Ac. Fólico:	30,6 mcg.		
		Calcio:	340 mg.		

Preparación muy completa y nutritiva, ideal para niños y adolescentes. Se destaca por su aporte energético y de proteínas de alto valor biológico, así como por su contenido de calcio, fósforo, potasio y magnesio. En cuanto a vitaminas, es una excelente fuente de vitamina C, A y B2.



Champiñones rellenos

Ingredientes

4 PORCIONES

16 champiñones chicos
1 cebolla grande
4 fetas de lomito ahumado
¼ de morrón rojo
2 dientes de ajo
2 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura**
150 grs. de queso gruyere en hebras (opcional)
Sal y pimienta a gusto

Preparación

Picar muy finamente la cebolla, el morrón y el ajo y rehogarlos en un poco de **Aceite de Oliva Natura**. Añadir el lomito picado, la parte interior y el tronquito de los champiñones picados. Saltear unos segundos. Salpimentar a gusto. Rellenar los champiñones. Colocarle un chorrito del **Aceite de Oliva Natura** restante a cada uno. Cubrir cada champiñón si se desea con el queso, llevarlos a horno caliente unos minutos para gratinar. Servir.

Nota: Para elaborar esta preparación se pueden utilizar champiñones chicos, como en este caso, o bien hongos Portobello.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía:	250 kcal.	Vitamina A:	755 mcg.	Calcio:	30,6 mg.
Proteínas:	6,6 grs.	Vitamina C:	7,3 mg.	Fósforo:	31,7 mg.
Hidratos de carbono:	6,5 grs.	Vitamina B1:	0,1 mg.	Potasio:	227,5 mg.
Grasas:	7 grs.	Vitamina B2:	0,1 mg.	Hierro:	0,7 mg.
Fibra:	1,3 grs.	Ac. Fólico:	29 mcg.	Magnesio:	12,9 mg.
		Vitamina B12:	16,7 mcg.		

Este plato ofrece un elevado contenido en vitamina A, potasio y ácidos grasos omega 9 presentes en el aceite de oliva. Es una preparación muy sencilla, vistosa y nutritiva.

Bolitas de parmesano

Ingredientes

4 PORCIONES

100 grs. de queso rallado fino
1 clara
Aceite de Girasol Natura

Preparación

Mezclar el queso rallado con la clara uniendo bien la preparación con la ayuda de las manos. Formar pelotitas compactas y freír en el aceite caliente. Retirar y escurrir sobre papel absorbente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía:	236 Kcal.	Vitamina A:	355 mcg.	Calcio:	90,6 mg.
Proteínas:	8 grs.	Vitamina C:	0,3 mg.	Fósforo:	71,7 mg.
Hidratos de carbono:	0 grs.	Vitamina B1:	0,1 mg.	Potasio:	227,5 mg.
Grasas:	22 grs.	Vitamina B2:	0,8 mg.	Hierro:	0,3 mg.
Fibra:	0,3 grs.	Ac. Fólico:	10 mcg.	Magnesio:	1,9 mg.
		Vitamina B12:	26,3 mcg.		

Esta original preparación posee básicamente un elevado contenido de proteínas, calcio y vitamina B2 y B12. Es una fuente ideal de calcio para la alimentación de niños y adolescentes.

Mate con galletitas de miel

Ingredientes

24 UNIDADES

300 grs. de harina
½ cda. de clavo de olor
1 cda. de canela
½ cda. de bicarbonato
3 cdas. de miel

150 grs. de azúcar
1 huevo y 2 yemas
½ pocillo de **Aceite de Girasol Natura**
Rocío Vegetal Natura

Preparación

Poner en un bol la harina, el clavo de olor, la canela, el bicarbonato, la miel, el azúcar, los huevos, las yemas y el **Aceite de Girasol Natura**. Tomar la masa con los dedos sin trabajarla demasiado, estirar de 1 cm. de espesor y cortar con cortapastas. Hornear en placa para horno lubricada con **Rocío Vegetal Natura** durante unos 8 a 10 minutos. Retirar y servir espolvoreadas con azúcar impalpable.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía:	87 kcal.	Vitamina A:	5,2 mcg.	Potasio:	13,3 mg.
Proteínas:	0,8 g.	Vitamina C:	0,01 mg.	Hierro:	0,8 mg.
Hidratos de carbono:	16,8 g.	Vitamina B1:	0,00 mg.	Magnesio:	15 mg.
Grasas:	1,7 g.	Vitamina B2:	0,1 mg.		
Fibra:	0,05 g.	Calcio:	8,1 mg.		
		Fósforo:	26,7 mg.		

Esta preparación ideal para grandes y chicos posee una buena proporción de grasas vegetales saludables y a su vez aporta buena cantidad de dos minerales importantes para el organismo como lo son el fósforo y el potasio.





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/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 Nährwert- Tabellon Souci, Fachman, Kraut. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 1989-1990

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

AGD
ALIMENTOS NATURALES

Producción: JPG GRUPO DE COMUNICACIÓN

Fotografía: CRISTINA CASSINELLI

Food designer: EMI PECHAR

Desarrollos culinarios
y valoración nutricional: LIC. SILVIA SQUILLACE