

RECETARIO

2012

CALENDARIO

Natura



WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR

AGD

ALIMENTOS NATURALES



ENERO 2012

DICIEMBRE 2011

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
			01	02	03	
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

01
Año Nuevo

02

03

04

05

06

Día de Reyes

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22/
29

23/
30

24/
31

25

26

27

28



WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR



Ensalada de atún y hortalizas con aderezo fresco

INGREDIENTES

- 1 planta de lechuga francesa
- 200 g de brotes de soja limpios
- 500 g de papines con cáscara
- 1 lata grande de lomitos de atún en aceite
- 2 tomates
- 3 huevos duros
- 1 cebolla colorada
- 2 dientes de ajo
- 50 g de nueces
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- 3 cdas. de **Mayonesa Natura**
- Sal y vinagre de manzana a gusto

PREPARACIÓN

Lavar las hojas de lechuga y tapizar con ellas una fuente. Acomodar los brotes de soja, los papines previamente hervidos y pelados, el atún ligeramente desmenuzado con un tenedor, los tomates en rodajas y los huevos cortados en cuartos. Pelar la cebolla y cortarla en rodajas finas, sumergirla 1 minuto en agua caliente y luego refrescarla en agua fría; separarla en aros y colocar sobre la ensalada. Procesar los ajos con 2 ó 3 nueces, el **Aceite de Oliva Natura** y **Mayonesa Natura**, sal y dos o tres cucharadas de vinagre, verter sobre la ensalada o servir en salsa aparte. Decorar con las medias nueces restantes.



05

PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Energía:	320 Kcal.	Vitamina B1:	0,3 mg.
Proteínas:	8,9 g.	Vitamina B2:	0,5 mg.
Hid. de carbono:	26,0 g.	Calcio:	160,0 mg.
Grasas:	20,0 g.	Fósforo:	300,9 mg.
Fibra:	3,5 g.	Potasio:	898,9 mg.
Vitamina A:	381,7 mcg.	Hierro:	1,9 mg.
Vitamina C:	50,8 mg.	Magnesio:	70,7 mg.

Preparación muy fresca completa y nutritiva. Puede comerse como plato principal o como guarnición. Se destaca su aporte de fibra, grasas vegetales, potasio, magnesio y vitaminas C y betacarotenos.

FEBRERO 2012

01

02

03

04

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

Día de San Valentín

15

16

17

18

19

20

Carnaval

21

Carnaval

22

23

24

25

26

27

28

Día de las Trabajadoras de la Alimentación

29

● 07 LLENA
◐ 14 MENGUANTE
○ 21 NUEVA

WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR

ENERO 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MARZO 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
						01 02 03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Tallarines a la scarparo

INGREDIENTES

Para los tallarines

- 400 g de harina aprox.
- 1 cda. de sal
- 4 huevos
- 1 cda. de **Aceite de Girasol Natura**

Salsa Scarparo

- 8 dientes de ajo pelados
- 3 cdas. de albahaca picada
- 2 cdas. de queso crema
- 4 cdas. de queso provolone rallado grueso
- Sal y pimienta negra
- 6 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- ½ cebolla chica rallada
- 2 latas de tomates al natural
- 1 hoja de laurel
- ¼ de taza de vino blanco seco

PREPARACIÓN

Salsa Scarparo

Triturar en el mortero el ajo en rodajas mientras se le agrega de a poco, la albahaca y el queso crema, hasta obtener una pasta lisa. Puede reemplazarse el mortero por la procesadora. Agregarle el queso provolone y reservar.

Calentar el **Aceite de Oliva Natura** en una cacerola, y rehogar allí la cebolla hasta que esté transparente. Agregar el vino, luego incorporar la hoja de laurel y los tomates ligeramente picados y con su jugo. Dejar hervir a fuego suave, hasta que la salsa espese. Incorporarle la preparación anterior que se dejó reservada.

Mezclar bien e integrar los ingredientes, salpimentar a gusto. Calentar bien la salsa antes de verter sobre los fideos que se habrán colocado en una fuente.

Tallarines

Colocar sobre una mesada la harina en forma de aro, incorporar en el centro de la misma la sal, los huevos y el **Aceite de Girasol Natura**. Unir todos los ingredientes, sin ningún agregado, hasta obtener un bollo firme.

Amasar el bollo hasta que cobre elasticidad (si se pegotea añadir un poco de harina). Cortar el bollo de masa por la mitad (la masa está lista, si está porosa por dentro).

Dividir la masa en tres o cuatro porciones, darles forma de bollitos, taparlos y dejarlos descansar sobre la mesa aproximadamente media hora.

Estirar con el palote cada bollo por separado, enharinando la mesa y el palote, hasta obtener una lámina muy fina y dejarlas orear hasta que se sequen ligeramente. Espolvorear las hojas de masa con harina, enrollarlas por separado y cortarlas en tajadas anchas o finitas a gusto. Una vez cortados los fideos desenrollarlos y dejar sobre la mesada bien separados. Cocinarlos en abundante agua hirviendo con sal. Estarán a punto cuando una vez echados al agua hirviendo, los fideos comienzan a flotar en la superficie.



08/10
PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Energía:	404,4 Kcal.	Vitamina B1:	1,2 mg.
Proteínas:	1,7 g.	Vitamina B2:	0,5 mg.
Hidr. de carbono:	54,5 g.	Calcio:	103,6 mg.
Grasas:	28,1 g.	Fósforo:	218,5 mg.
Fibra:	1,8 g.	Potasio:	478,5 mg.
Vitamina A:	522,5 mcg.	Hierro:	1,4 mg.
Vitamina C:	2,9 mg.	Magnesio:	45,8 mg.

Este plato es muy energético y ofrece un elevado contenido en vitamina B1, B2 y licopenos que son antioxidantes naturales contenidos en el tomate.

MARZO 2012

FEBRERO 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VE	SÁB
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

ABRIL 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VE	SÁB
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

01

02

03

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

04

05

06

07

08

Día Internacional de la Mujer

09

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



WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR



Colita de cuadril al malbec con papas al estragón y tomates confitados

INGREDIENTES

- Para la carne**
- 1 kg. de colita de cuadril
 - 2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
 - Sal y pimienta
 - 1 taza de vino Malbec
 - 1 tomate grande
 - 2 cebollitas de verdeo
 - 2 cdas. de perejil picado
 - 2 hojas de laurel
 - 1 cda. de orégano
 - ½ cda. de comino
 - 2 tazas de caldo de carne
 - 1 manzana grande
- Para las papas**
- 1 kg. de papas peladas y cortadas en rodajas de 1 cm de espesor
 - 4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
 - 1 cda. de sal entrefina
 - 1 cda. de estragón seco desmenuzado
 - 1 cda. de romero
 - Hojas de salvia
- Tomates confitados**
- 1 kg de tomates cherry limpios
 - 2 tazas de **Aceite de Oliva Natura**
 - 4 dientes de ajo triturados
 - Sal y tomillo
 - Azúcar

PREPARACIÓN

Dorar la carne en una cacerola con el **Aceite de Oliva Natura** bien caliente. Salpimentar. Verter el vino tinto y dejar que evapore el alcohol unos instantes. Agregar el tomate y la cebolla cortados en cubitos, perejil, laurel, orégano, comino y caldo. Cocinar 45 minutos a fuego suave con la cacerola tapada. Pelar y rallar una manzana y echar dentro de la cacerola, añadiendo un poco de líquido (caldo), si hiciera falta, para que no se seque la carne. Cocinar durante 30 minutos más, cuidando que no se seque el líquido de cocción, agregando más caldo si fuera necesario. Retirar la carne y cortar en rodajas. Reservar dentro de la salsa hasta el momento de servir.

Papas al estragón

Lubricar una asadera con las dos cucharadas de **Aceite de Girasol Natura** y espolvorear con la sal entrefina. Distribuir unas hojas de estragón seco, romero y salvia. Disponer las papas bien juntas en la asadera. Cocinar en horno bien caliente a temperatura máxima durante 20 a 25 minutos. Darlas vuelta y continuar la cocción durante otros 10 minutos o hasta que se doren. Servir junto a la carne.

Tomates confitados

Forrar una fuente para horno con papel de aluminio y colocar en ella los tomates cherry con el ajo triturado. Cubrirlos ampliamente con el **Aceite de Oliva Natura** y condimentarlos con el tomillo, sal y una pizca de azúcar para quitarles el exceso de acidez. Cerrar el papel de aluminio como si fuera un sobre. Cocinar a horno bajo durante dos horas. Servir dos a tres cucharadas junto a la carne con papas y guardar los restantes en frascos de vidrio bien limpios.



04
PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Energía:	672 Kcal	Vitamina B1:	0,2 mg.	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, potasio y el hierro.
Proteínas:	47,0 g.	Vitamina B2:	0,1 mg.	
Hid. de carbono:	29,9 g.	Calcio:	26 mg.	
Grasas:	37,6 g.	Fósforo:	650 mg.	
Fibra:	1,0 g.	Potasio:	1259 mg.	
Vitamina A:	404 mcg.	Hierro:	4,5 mg.	
Vitamina C:	25 mg.	Magnesio:	86 mg.	

ABRIL 2012

MARZO 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MAYO 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

01

02

Día de los caídos en Malvinas

03

04

05

Jueves Santo

06

Viernes Santo

07

Día Mundial de la Salud

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22/29

Día del Animal

23/30

Feriado Puente Turístico

24

25

26

27

28



06
LLENA



13
MENGUANTE



21
NUEVA



29
CRECIENTE

WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR



Chicken Pie en cazuelas

INGREDIENTES

Para la masa

- 200 g de manteca
- 4 tazas de harina
- 3 cdtas. de polvo para hornear
- 3/4 taza de leche
- 1 cdta. de sal

Para el Relleno

- 6 pechugas
- 1/2 taza de **Aceite de Girasol Natura**
- 200 g de jamón crudo

- 1 cebolla picada
- 2 cebollas de verdeo picada
- 2 dientes de ajo triturado
- 250 g (6 1 bandeja) de champignones fileteados
- 1/4 de taza de vino blanco
- 1/4 kg de arvejas cocidas frescas o 1 bolsa de las congeladas
- 1 cdta. de fécula de maíz
- 1 cdta. de perejil picado
- Sal y pimienta a gusto
- 1 huevo batido

PREPARACIÓN

Para la masa

Tamizar sobre la mesada la harina junto con el polvo de hornear y la sal. Luego agregar la manteca fría cortada en trozos y continuar cortando la manteca sobre la harina hasta que se convierta en un granulado. Agregarle de a poco la leche, tratando de unir los ingredientes con la espátula, formando una masa de textura irregular. Envolverla con film y llevarla a la heladera.

Relleno y terminación

Cortar el pollo en cubos. Calentar en una sartén el **Aceite de Girasol Natura** y dorar allí los cubos de pollo. Agregar el jamón en daditos y saltear unos minutos. Incorporar la cebolla común y de verdeo picadas y el ajo triturado. Rehogarlos

unos minutos y añadirles los champignones y el vino blanco. Cocinar a fuego bajo hasta que la salsa rompa el hervor, añadirle la fécula diluida en un poco de agua fría y revolver unos segundos hasta que espese. Retirar del fuego y mezclar el perejil picado y las arvejas cocidas. Sazonar con sal y pimienta. Distribuir esta preparación en cazuelitas para horno. Retirar la masa de la heladera, estirarla dejándola fina y cortarla en discos de un centímetro más grandes que las bocas de las cazuelitas. Tapar el relleno de las cazuelas con un disco de masa, hundir ligeramente los bordes y presionarlos, para unirlos bien, con un tenedor enharinado. Realizar 3 ó 4 incisiones a la tapa de cada pastel, (para que se elimine el exceso de vapor). Pintar la masa con huevo batido y cocinar en horno caliente, hasta que estén doradas y la masa bien crujiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

08/10
PORCIONES

Energía:	410 kcal.
Proteínas:	2,9 g.
Hid. de carbono:	28,4 g.
Grasas:	25,0 g.
Fibra:	1,9 g.
Vitamina A:	498,5 mcg.
Vitamina C:	40,4 mg.
Vitamina B1:	0,07 mg.
Vitamina B2:	0,2 mg.
Calcio:	96,0 mg.
Fósforo:	485,9 mg.
Potasio:	683,3 mg.
Hierro:	2,6 mg.
Magnesio:	3,8 mg.

Un propuesta ideal para una reunión informal o para integrar una comida tradicional. Es importante el aporte de proteínas provistas por el pollo así como vitaminas y minerales proporcionadas por los vegetales que lo acompañan.



MAYO 2012

01 Día del Trabajador

02

03

04

05

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

06

07
Día del Taxista

08
Día de la Cruz Roja Internacional

09

10

11
Día del Himno Nacional

12

13

14

15

16

17
Día de la Armada

18

19

20

21

22

23
Día del Cine Argentino

24

25
Primer Gobierno Patrio

26

27

28

29

30

31

● 06 LLENA
◐ 12 MENGUANTE
○ 20 NUEVA
◑ 28 CRESCIENTE

WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR

ABRIL 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIÉ	SÁB
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUNIO 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIÉ	SÁB
						01 02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Costillitas de cerdo a la riojana

INGREDIENTES

- 6 costillitas de cerdo
- 1 taza de **Aceite de Girasol Natura**
- 1 kg de papas
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- ½ kg de arvejas frescas o 1 bolsa de arvejas congeladas
- **Rocío Vegetal Natura**
- 6 huevos
- 6 fetas de panceta ahumada
- 2 morrones rojos
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cortar las papas en rodajas finas. Freírlas en una sartén con el **Aceite de Girasol Natura** bien caliente, retirar, escurrir y reservar en una fuente al calor. En otro recipiente o sartén colocar las 2 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura** y rehogar allí las arvejas previamente hervidas con agua y sal. Añadir una pizca de sal y retirar. En la misma sartén dorar la panceta de ambos lados. Hacer los huevos fritos en una sartén antiadherente lubricada con abundante **Rocío Vegetal Natura**. En una bifeza cocinar las costillitas de cerdo con una pizca de sal, al darlos vuelta ya cocidos poner un morrón rojo sobre cada costillita. Dejar cocinar la carne mientras toma contacto con el morrón. Retirar y disponer en una fuente, servir con la panceta y los morrones. Aparte en otra fuente disponer las papas fritas y colocar encima los huevos y en los costados de la misma fuente las arvejas rehogadas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

06
PORCIONES

Energía: 670 kcal.
Proteínas: 30,5 g.
Hid. de carbono: 26,1 g.
Grasas: 36,0 g.
Fibra: 3,6 g.
Vitamina A: 1200 mcg.
Vitamina C: 49 mg.
Vitamina B1: 0,8 mg.
Vitamina B2: 0,6 mg.
Calcio: 125,5 mg.
Fósforo: 200 mg.
Potasio: 679 mg.
Hierro: 2,8 mg.
Magnesio: 67,9 mg.

Ideal para reponer energías o saborear una completa preparación en la que se destaca su contenido de proteínas, hierro, fósforo y potasio así como un excelente aporte de vitaminas B1 provistas por la carne de cerdo.

JUNIO 2012

MAYO 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VE	SÁB
			01	02	03	04
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JULIO 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VE	SÁB
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

01

02

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

03

04

05

Día Mundial del Medio Ambiente

06

07

Día del Periodista

08

09

10

11

Día del Vecino

12

13

14

15

Día del Libro

16

Día Universal de la Juventud

17

Día del Padre

18

19

20

Paso a la Inmortalidad del Gral. Manuel Belgrano

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR



Boeuf Bourguignon

INGREDIENTES

- 1 kg de nalga
- ½ taza de harina
- Sal y pimienta
- **Rocío Vegetal Natura**
- ¼ Kg. de panceta ahumada
- 12 cebollitas chicas
- 2 cubitos de caldo de verduras
- 2 tazas de agua caliente
- 1 hoja de laurel
- Pimienta en granos
- 1 cda. de orégano
- 1 ó 2 tazas de vino tinto Borgoña
- 400 g (o 2 bandejitas) de champiñones frescos
- 2 latas de hongos
- 1 cda. de perejil fresco picado

PREPARACIÓN

Quitarle la grasa a la carne y cortarla en cubos de 2 a 3 centímetros. Disponerla, sin encimar, en una placa o fuente. Sazonar la harina con sal y pimienta y tamizar sobre los cubos de carne. Reservar. Cortar la panceta en cubitos. Colocarla en una sartén antiadherente, rociada con **Rocío Vegetal Natura** y llevarla a fuego fuerte, revolviendo constantemente hasta que suelte la grasa y quede transparente. Añadirle las cebollitas enteras sin la cáscara y saltear unos segundos. Retirar las cebollitas y agregar en el mismo recipiente la carne enharinada. Mezclarla continuamente. Una vez dorada la carne, escurrirla y llevarla a una fuente para horno. Disolver los cubitos de caldo desmenuzados en una cacerolita con el agua caliente. Agregar un cucharón

de este caldo en la cacerola donde se doró la carne y aflojar con una cuchara el fondo de cocción. Verter esta salsa en la fuente donde está la carne. Condimentarla con sal, la pimienta en grano, el orégano y laurel. Llenar ¾ de taza con vino Borgoña y completarla con caldo de verduras. Verter la mezcla en la fuente y si fuera necesario agregar más vino y caldo - en la misma proporción -, hasta cubrir la carne. Tapar la fuente con papel aluminio y cocinar a horno moderado por aproximadamente 45 a 60 minutos. Agregar las cebollitas y la panceta, luego los champiñones lavados y enteros (si son chicos) y cortados en rodajas los más grandes. Tapar y llevar la preparación nuevamente a horno moderado hasta que la carne esté a punto. Disponer todos los ingredientes en una fuente y espolvorear con el perejil por arriba, antes de servir.



06
PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Energía:	615 kcal.	Vitamina B1:	0,84 mg.
Proteínas:	46,2 g.	Vitamina B2:	1,6 mg.
Hid. de carbono:	15,5 g.	Calcio:	97 mg.
Grasas:	38,5 g.	Fósforo:	481,7 mg.
Fibra:	3,6 g.	Potasio:	821,2 mg.
Vitamina A:	309,2 mcg.	Hierro:	3,9 mg.
Vitamina C:	20,7 mg.	Magnesio:	145,0 mg.

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.

JULIO 2012

JUNIO 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VE	SÁB
				01	02	
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

AGOSTO 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VE	SÁB
				01	02	03 04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
01 Semana de la Dulzura	02	03 Día del Locutor	04	05 Día de la Empleada	06	07
08	09 Día de la Independencia	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 Día del Juguete	20 Día del Amigo	21
22/29 Aniversario AGD	23/30	24/31	25	26	27 Día de la Cultura	28 Día de la Gendarmería Nacional



WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR



Arroz con calamares

INGREDIENTES

- 350 g de arroz Carnaroli o doble Carolina
- 1 cebolla grande
- 1 ají morrón verde
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- ½ kg de calamares pequeños limpios
- 2 sobres de tinta de calamar
- 3 tazas (700 cc) de caldo de verduras
- 2 hojas de laurel
- Sal, pimienta
- 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- 1 ramo de perejil crespito
- 1 limón

PREPARACIÓN

Picar la cebolla y el morrón finamente. Lavar y cortar el tomate en cubos pequeños. Pelar y cortar el ajo en láminas. Calentar bien el caldo y reservar. En una sartén o paellera calentar el **Aceite de Oliva Natura** y dorar allí la cebolla y el morrón. Incorporar el ajo y el tomate. Agregar los calamares y cocinar hasta que se doren. Por último añadir el arroz. Revolver con cuchara de madera. Incorporar la tinta de los calamares y mezclar. Agregar el caldo hasta cubrir bien el arroz con calamares. Condimentar con sal, pimienta y laurel. Cocinar unos 15 minutos a fuego suave. Retirar del fuego y tapar el recipiente 2 a 3 minutos más hasta que el grano de arroz esté a punto. Espolvorear la preparación con perejil picado y servir con rodajas de limón.



05
PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Energía:	540 kcal.	Vitamina B1:	0,4 mg.
Proteínas:	2,5 g.	Vitamina B2:	0,2 mg.
Hid. de carbono:	87,1 g.	Calcio:	40,9 mg.
Grasas:	13,9 g.	Fósforo:	409,2 mg.
Fibra:	0,7 g.	Potasio:	496,2 mg.
Vitamina A:	220,7 mcg.	Hierro:	1,8 mg.
Vitamina C:	43,3 mg.	Magnesio:	56,2 mg.

Plato típico muy completo y nutritivo. Se destaca su aporte de energía (arroz), grasas vegetales, fósforo, potasio y magnesio.

AGOSTO 2012

JULIO 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

01

02

Día de la Industria
Gastronómica

03

04

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

05

06

Día del Agrónomo /
Día del Veterinario

07

Día de San Cayetano

08

09

10

Día de la
Fuerza Aérea

11

12

Día del
Niño

13

14

15

16

17

Paso a la
inmortalidad del
Gral. San Martín

18

19

20

21

Día del Abuelo

22

23

24

25

Día del Peluquero

26

27

28

29

Día del Abogado

30

31

SEPTIEMBRE 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR



Lomo al orégano con salsa de naranjas y guarnición de vegetales salseados

INGREDIENTES

- 1 kg de lomo cortado en filetes gruesos
- 1 cda. de laurel picado finamente
- 1 cda. de orégano molido
- 2 cdas. de mostaza
- 1 cda. de salsa inglesa
- 3 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- Jugo de 2 naranjas
- Ralladura de 1/4 naranja
- 1/4 taza de vino tinto
- 1 cda. de fécula de maíz
- Sal, pimienta

Guarnición y salsa

- 1 brócoli mediano sin los tallos
- 2 zanahorias cortadas en bastones
- 2 batatas medianas peladas y cortadas en rodajas gruesas
- 300 cc de leche
- 1 cda. de fécula de maíz
- Sal, pimienta
- 2 cdas. de **Mayonesa Natura**
- 70 g de queso azul

PREPARACIÓN

Untar de ambos lados los filetes o medallones de carne con una mezcla preparada con el laurel, una parte de orégano, mostaza, la salsa inglesa, sal y pimienta. Dejar reposar por espacio de 15 minutos.
En una sartén precalentada con **Aceite de Girasol Natura** bien caliente, dorar la carne de ambos lados hasta que esté a punto, retirar y reservar en una fuente. En esa misma sartén agregar el orégano restante, la ralladura, el jugo colado de naranja y rehogar durante dos minutos, agregando más **Aceite de Girasol Natura** si fuera necesario. Añadir el vino y la fécula desleída en un poco de agua fría. Cocinar a fuego suave por 5 minutos

moviendo constantemente hasta espesar la salsa. Bañar con esta salsa la carne.
Hervir por separado las flores de brócoli, con abundante agua y sal, deben quedar firmes, escurrir y reservar. Hervir también las batatas junto con las zanahorias y cuando estén a punto disponerlas en una fuente junto con el brócoli.
Para preparar la salsa, disolver la fécula en la leche fría, llevar a fuego suave hasta que espese, retirar, condimentar con poca sal, pimienta, agregar la **Mayonesa Natura** y por último el queso azul ligeramente desmenuzado. Integrar bien los ingredientes de la salsa y verter caliente sobre los vegetales que acompañarán a los medallones de lomo reservados al calor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

04
PORCIONES

Energía:	479 Kcal.
Proteínas:	5,8 g.
Hidr. de carbono:	23,0 g.
Grasas:	2,4 g.
Fibra:	1,7 g.
Vitamina A:	420,0 mcg.
Vitamina C:	27,5 mg.
Vitamina B1:	0,2 mg.
Vitamina B2:	0,7 mg.
Calcio:	140,3 mg.
Fósforo:	1236,2 mg.
Potasio:	909,8 mg.
Hierro:	4,3 mg.
Magnesio:	60,0 mg.

Preparación completa por su aporte de proteínas y carbohidratos. Se destaca su aporte de vitamina A, fósforo, potasio, hierro y vitaminas del complejo B.

SEPTIEMBRE 2012

AGOSTO 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OCTUBRE 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

01

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

02
Día de la Industria

03

04
Día de la Secretaria

05

06

07

08
Día de la Agricultura

09

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

23/30

24

25

26
Día del Empleado
de Comercio

27

28

29

☉ 08 Menguante
○ 16 Nueva
☾ 22 Creciente
● 30 Llena

WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR



Torta de miel para la hora del té

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 200 g de azúcar
- 5 cdas. de miel
- ½ taza de té
- 350 g de harina
- 2 cdas. de polvo de hornear
- ½ cda. de canela
- 5 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- 2 cdas. de ralladura de limón y/o naranja

PREPARACIÓN

Batir los huevos con el azúcar hasta que tome punto cinta. Agregar la miel mientras se sigue batiendo un momento más. Añadir la taza de té bien fuerte.

Cernir la harina con el polvo de hornear y agregar la canela. Añadir al batido la harina cernida, alternado con el **Aceite de Girasol Natura**. Incorporar la ralladura de limón y/o naranja.

Enmantecar y enharinar un molde de 22 cm de diámetro, de paredes altas; verter la mezcla de la torta en el molde y cocinar en horno suave durante 45 a 50 minutos. Verificar si está cocida, al pincharla con el cuchillo debe salir seco.

Retirar, dejar enfriar un poco y desmoldarla. Puede servirse tibia con mermelada de naranjas. Acompañando con infusión de té común, verde o saborizado.

10
PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Energía:	245 Kcal.	Vitamina B1:	0,02 mg.
Proteínas:	3,0 g.	Vitamina B2:	0,08 mg.
Hid. de carbono:	30,9 g.	Calcio:	41,9 mg.
Grasas:	12,6 g.	Fósforo:	237,8 mg.
Fibra:	1,2 g.	Potasio:	220,2 mg.
Vitamina A:	41,4 mcg.	Hierro:	0,2 mg.
Vitamina C:	12,5 mg.	Magnesio:	8,3 mg.

Fácil, rápida e ideal para realizar una merienda o como postre. Siendo una preparación dulce que se destaca por su aporte de grasas vegetales y saludables. Ideal para chicos y grandes de la familia.

OCTUBRE 2012

SEPTIEMBRE 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

NOVIEMBRE 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
						01 02 03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Día del Respeto y la
Diversidad Cultural

13

14

15

16

Día Mundial de la
Alimentación

17

18

19

20

21

/28 Día de la Madre

22

/29 Día del Trabajador
de la Industria
Aceitera

23

/30

24

/31

25

26

27



08
MENGUANTE



15
NUEVA



22
CRECIENTE



29
LLENA

WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR



Muslos de pollo al ajillo con zucchini salteados

INGREDIENTES

- 8 muslos de pollo
- 4 dientes de ajo picados
- 4 echalotes picados
- 1 ají morrón finamente picado
- 2 cdas. de ralladura de limón
- 1 cda. de cilantro picado
- ½ cda. de canela molida
- 4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- 1 y ½ taza de caldo de pollo
- 4 cdas. de maníes tostados y picados
- Sal y pimienta
- 4 zucchini o zapallitos largos
- 3 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**

PREPARACIÓN

Colocar en un mortero los ajos, el echalote, el morrón, la ralladura de limón y el cilantro, trabajarlos bien hasta formar una pasta cremosa. Añadir por último la canela. Calentar el **Aceite de Girasol Natura** en un wok. Incorporar los muslos de pollo cortados en trozos y saltearlos removiéndolos hasta que estén dorados de ambos lados. Retirarlos con una espumadera y mantenerlos al calor. Retirar la grasa que habrá quedado en el wok, añadirle luego la pasta preparada en el mortero y darle una ligera cocción a fuego medio removiéndola constantemente hasta que se dore ligeramente. Incorporarle entonces el caldo y luego nuevamente el pollo. Mantener sobre fuego hasta que llegue a ebullición, taparlo, bajar el fuego y dejar que cocine lentamente removiéndolo durante 25 a 30 minutos, o hasta que el pollo esté tierno. Salpimentar a gusto y distribuir por encima del pollo los maníes picados. Servir la preparación inmediatamente acompañada con zucchini cortados en rodajas salteados previamente en una sartén con **Aceite de Oliva Natura**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

04
PORCIONES

Energía: 503 Kcal.
Proteínas: 38,3 g.
Hidr. de carbono: 22,1 g.
Grasas: 30,0 g.
Fibra: 3,6 g.
Vitamina A: 922 mcg.
Vitamina C: 30 mg.
Vitamina B1: 0,4 mg.
Vitamina B2: 0,3 mg.
Vitamina B3: 18,1 mg.
Ac. Fólico: 74,3 mcg.
Calcio: 21,9 mg.
Fósforo: 419,0 mg.
Potasio: 512,2 mg.
Hierro: 3,3 mg.
Magnesio: 117,0 mg.

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.



NOVIEMBRE 2012

OCTUBRE 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

01

Día de todos los Santos

02

Día de todos los Muertos

03

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

04

05

06

Día del Comercio

07

Día del Canillita

08

09

10

Día de la Tradición

11

12

13

Día de la Abuela

14

15

16

17

18

19

20

Día de la Enfermera Nacional

21

22

Día de la Flor Nacional: El Ceibo
Día Internacional de la Música

23

24

25

Día del Empresario

26

27

28

29

30

DICIEMBRE 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

07 Menguante
 13 Nueva
 20 Creciente
 28 Llena

WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR



Ensalada de paltas, queso y camarones

INGREDIENTES

- 4 paltas grandes
- Jugo de limón
- 200 g de queso emmental
- 200 g de queso azul
- 250 g de camarones limpios
- 5 unidades de tomatines chery
- 5 cdas. de **Mayonesa Natura**
- 3 cdas. de crema de leche
- 1 cda. de ketchup
- 1 cda. de salsa inglesa
- 3 cdas. de nueces picadas a gusto

PREPARACIÓN

Abrir las paltas por la mitad, quitarles el carozo, pelarlas, rociarlas con jugo de limón y luego cortarlas en gajos. Disponerlas en una fuente, agregar el queso emmental cortado en bastones y el roquefort cortado en trocitos, añadir los camarones y los tomatines chery. Condimentar con un aderezo preparado con la **Mayonesa Natura**, la crema, el ketchup y la salsa inglesa. Agregar a la ensalada, mezclar y espolvorear con nueces picadas. Dejar enfriar unos minutos en heladera y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

04
PORCIONES

Energía:	374 kcal.
Proteínas:	18,6 g.
Hid. de carbono:	6,9 g.
Grasas:	30,5 g.
Fibra:	3,4 mg.
Vitamina A:	456 mcg.
Vitamina C:	45 mg.
Vitamina B1:	0,08 mg.
Vitamina B2:	0,02 mg.
Calcio:	234 mg.
Fósforo:	456 mg.
Potasio:	567 mg.
Hierro:	1,2 mg.
Magnesio:	123 mg.

Preparación muy fresca completa y nutritiva. Puede comerse como plato principal o como guarnición. Se destaca su aporte de fibra, grasas vegetales, magnesio y calcio.

DICIEMBRE 2012

NOVIEMBRE 2012

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ENERO 2013

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIÉ	SÁB
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

01

Día del Ama
de Casa

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

02

03

Día del Médico

04

Día de la
Publicidad

05

06

07

08

Inmaculada
Concepción
de María

09

10

11

12

13

14

15

16

17

Día del Contador

18

19

20

21

22

23/
30

24/
31

Nochebuena
Fin de Año
Feriado Puente
Turístico

25

Navidad

26

27

28

Día de los Santos
Inocentes

29



WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR



Filetes de atún marinados con acompañamiento de hojas verdes y aderezo de mayonesa y almendras

INGREDIENTES

- 1 kg de filetes de atún (con la piel)
- 1 aji picante seco
- 1 cda. de pimienta negra
- 1 pocillo de jugo de limón
- 3 dientes de ajo
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**

Ensalada

- 350 g de hojas verdes diferentes (rúcula, lechuga arropollada, morada y francesa)
- 150 g de queso parmesano en escamas

Aderezo

- Sal y pimienta negra molida
- 4 cdas. de vinagre de manzana
- Jugo de ½ limón
- 2 cdas. de mostaza de Dijon
- 4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- ½ taza de almendras

PREPARACIÓN

Colocar los filetes despinados sobre una fuente profunda, agregar los ajos cortados en láminas finas, el pimiento sin semillas y en rodajitas y granos de pimienta negra machacados. Rociar con jugo de limón y el **Aceite de Oliva Natura**. Cubrir con papel film y reservar en la heladera durante 4 a 5 horas.

Lavar las hojas de lechuga y rúcula. Secar y trozar con las manos. Reservar en la heladera en un bol, tapadas con papel film.

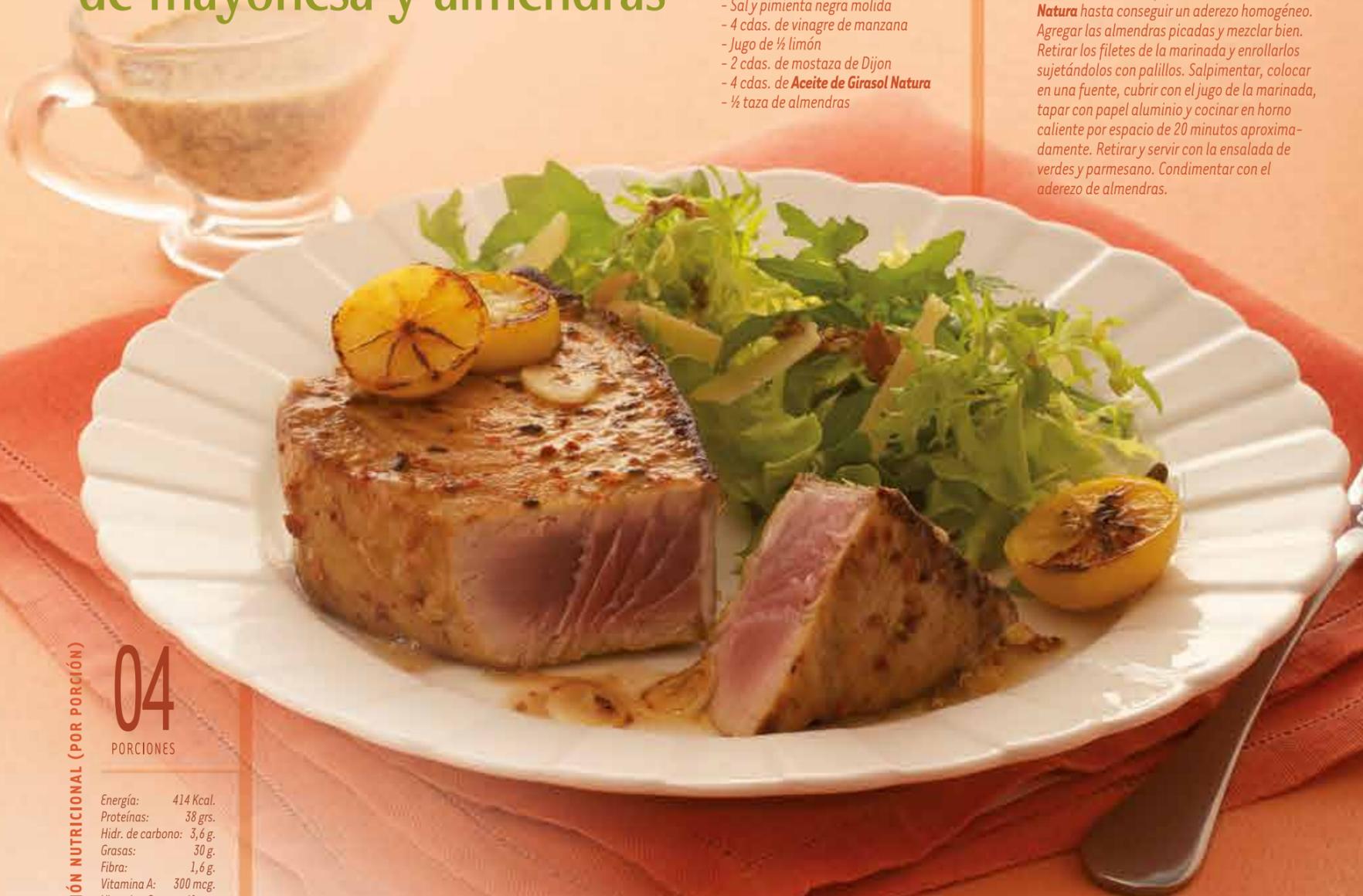
En un bol pequeño colocar una cucharadita de sal y pimienta negra, vinagre, jugo de limón y mostaza. Batir incorporando el **Aceite de Girasol Natura** hasta conseguir un aderezo homogéneo. Agregar las almendras picadas y mezclar bien. Retirar los filetes de la marinada y enrollarlos sujetándolos con palillos. Salpimentar, colocar en una fuente, cubrir con el jugo de la marinada, tapar con papel aluminio y cocinar en horno caliente por espacio de 20 minutos aproximadamente. Retirar y servir con la ensalada de verdes y parmesano. Condimentar con el aderezo de almendras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

04
PORCIONES

Energía:	414 Kcal.
Proteínas:	38 grs.
Hidr. de carbono:	3,6 g.
Grasas:	30 g.
Fibra:	1,6 g.
Vitamina A:	300 mcg.
Vitamina C:	41 mg.
Vitamina B1:	0,2 mg.
Vitamina B2:	0,4 mg.
Vitamina B3:	0,5 mg.
Calcio:	360 mg.
Fósforo:	482 mg.
Potasio:	765 mg.
Hierro:	1,3 mg.
Magnesio:	48,5 mg.

Preparación muy fresca completa y nutritiva. Se destaca su aporte de fibra, grasas vegetales y omega 3 en el pescado. El acompañamiento de vegetales proporciona fibra, vitamina A, C y potasio.



Moussaká

INGREDIENTES

- ½ kg de carne picada
- **Rocío Vegetal Natura**
- 1 cebolla grande rallada
- 1 lata de tomates cubeteados más puré
- Sal y pimienta
- 1 cda. de clavo de olor
- 1 taza de **Aceite de Oliva Natura**
- 1 ½ kg de berenjenas
- 2 cdas. de manteca
- 50 g de harina
- 1 litro de leche
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 1 huevo

PREPARACIÓN

Saltear la carne en una sartén lubricada con abundante **Rocío Vegetal Natura**, cuando esté dorada agregar la cebolla y cocinar hasta que ésta quede transparente. Incorporar los tomates cubeteados más puré y condimentar con sal, pimienta y clavo de olor. Cortar las berenjenas en láminas a lo largo, freírlas en una sartén con el **Aceite de Oliva Natura**, retirar y dejarlas reposar en papel absorbente. Preparar una salsa blanca derritiendo la manteca en una cacerolita antiadherente, incorporar la harina y la leche caliente. Dejar espesar mientras se revuelve continuamente. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Añadir el huevo crudo y revolver bien. En una fuente o en cazuelas individuales, disponer una base de berenjenas, una capa de carne y continuar hasta completar. Cubrir con la salsa blanca y llevar a horno fuerte hasta que se gratine la cubierta. Retirar y servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Energía:	490 kcal.	Vitamina B1:	0,3 mg.
Proteínas:	28,9 g.	Vitamina B2:	0,2 mg.
Hid. de carbono:	30,8 g.	Calcio:	240,1 mg.
Grasas:	14,0 g.	Fósforo:	479,3 mg.
Fibra:	2,5 g.	Potasio:	679,0 mg.
Vitamina A:	455 mcg.	Hierro:	2,4 mg.
Vitamina C:	34 mg.	Magnesio:	89 mg.

Tradicional plato de la cocina griega. Excelente combinación de vegetales con carne. Se destaca por su excelente aporte de proteínas (carne, leche y huevo) fibra, grasas vegetales y minerales importantes tales como calcio, potasio y fósforo.

06

PORCIONES



Salteado vegetariano

INGREDIENTES

- 1 pimiento rojo
- 2 zapallitos redondos
- 1 coliflor pequeño
- 1 bolsa de arvejas congeladas
- 3 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- 2 hojas de akusay
- 1 cda. de ralladura de jengibre
- Sal, pimienta
- 2 cdas. de caldo de verduras
- 4 cdas. de salsa de soja
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**

PREPARACIÓN

Cortar los pimientos en dados pequeños y los zapallitos en cuartos y al medio. Romper la coliflor en ramitos y desechar los tallos gruesos. Cocinar el paquete de arvejas según instrucciones del paquete, escurrir y reservar. Calentar un wok, verter el **Aceite de Girasol Natura** y dejarlo calentar. Añadir las verduras troceadas (pimientos, zapallitos y coliflor) junto con el akusay, el jengibre, y rehogar todo durante 2 a 3 minutos. Salpimentar y continuar cocinando durante unos minutos más o hasta que los vegetales comiencen a perder rigidez. Incorporar el caldo de verduras (si fuera necesario). Añadir las arvejas ya cocidas y la salsa de soja. Mezclar e integrar bien todos los ingredientes sin que éstos se deshagan. Retirar del fuego y disponer los vegetales en una fuente, rociar con el **Aceite de Oliva Natura** y servirlos inmediatamente.

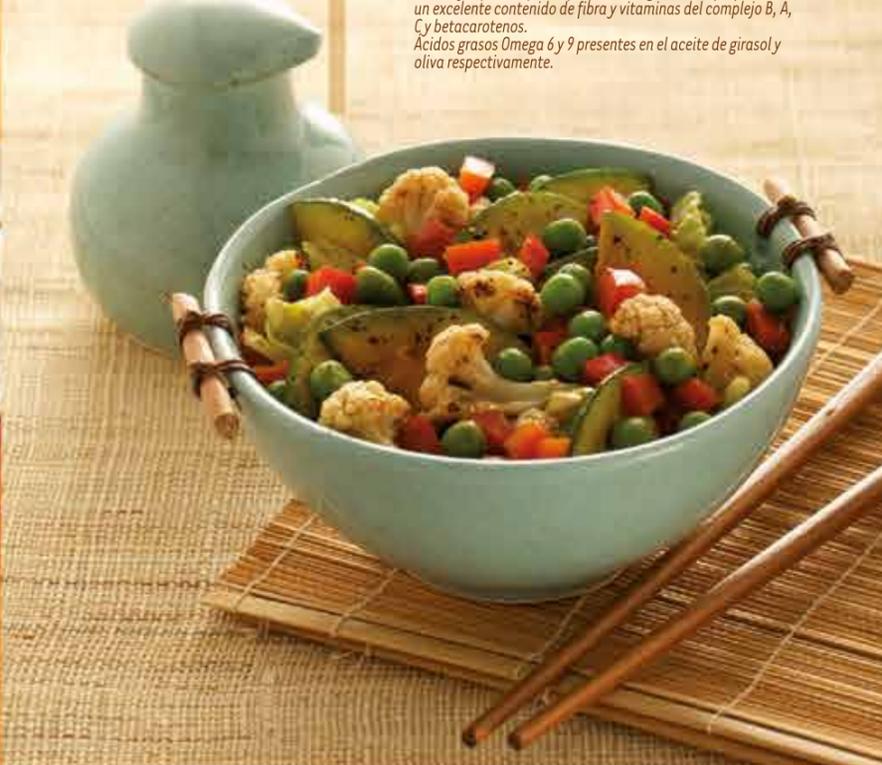
INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Energía:	158 kcal.	Vitamina B1:	0,20 mg.
Proteínas:	3,3 g.	Vitamina B2:	2,7 mg.
Hid. de carbono:	18,2 g.	Calcio:	110 mg.
Grasas:	12,8 g.	Fósforo:	46,7 mg.
Fibra:	5,1 g.	Potasio:	555 mg.
Vitamina A:	677,6 mcg.	Hierro:	1,4 mg.
Vitamina C:	44,5 mg.	Magnesio:	55 mg.

Un rico y diferente plato que por sus ingredientes proporciona un excelente contenido de fibra y vitaminas del complejo B, A, C y betacarotenos. Ácidos grasos Omega 6 y 9 presentes en el aceite de girasol y oliva respectivamente.

04

PORCIONES



Budín

INGREDIENTES

- 15 cdas. de harina leudante
- 15 cdas. de azúcar
- 15 cdas. de leche
- 10 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- 2 huevos
- Opcional: ralladura de limón/naranja, esencia de vainilla

PREPARACIÓN

En un bol colocar los ingredientes secos tamizados. En otro bol mezclar la leche, el aceite y los huevos. Unir ambas preparaciones con un batidor de mano y saborizar. Colocar en un molde para budín enmantecado y enharinado y hornear en un horno precalentado a temperatura media durante 50 minutos aproximadamente. Desmoldar, dejar enfriar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Energía:	290 kcal.	Vitamina B1:	0,03 mg.
Proteínas:	4,0 g.	Vitamina B2:	0,06 mg.
Hid. de carbono:	400 g.	Calcio:	34,9 mg.
Grasas:	12 g.	Fósforo:	46,8 mg.
Fibra:	0,2 g.	Potasio:	120,2 mg.
Vitamina A:	31 mcg.	Hierro:	0,05 mg.
Vitamina C:	0,5 mg.	Magnesio:	0,3 mg.

Un clásico para los desayunos y meriendas, un budín con aporte de leche, huevos (fuente de proteínas) y grasas esenciales (Omega 6) provista por el aceite de girasol. Para disfrutar en familia.

08

PORCIONES



Panqueques de frutas

INGREDIENTES

- 2 bananas
- 2 manzanas
- Jugo de ½ limón
- 3 huevos
- 2 tazas de leche
- 1 taza de harina leudante
- 3 cdas. de azúcar
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 40 g de manteca
- **Rocío Vegetal Natura Manteca**
- Azúcar, canela a gusto

PREPARACIÓN

Colocar en el vaso de la licuadora las bananas, las manzanas, el jugo de limón, los huevos, la leche, la harina, el azúcar y la esencia de vainilla. Licuar unos segundos, verter en un bol, agregar la manteca derretida y mezclar bien. Lubricar una sartén con abundante **Rocío Vegetal Natura Manteca**, verter un cucharón de la masa de panqueques y cocinar de un lado. Luego dar vuelta el panqueque y terminar la cocción del otro lado. Apilar los panqueques para que no se sequen. Servirlos tibios espolvoreados con azúcar y canela.

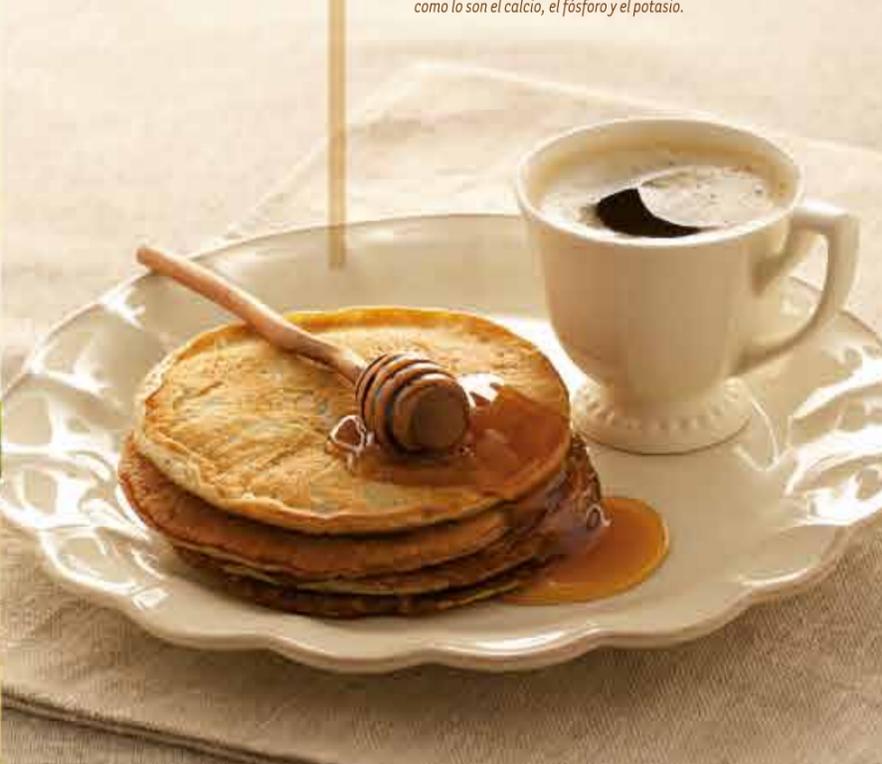
INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Energía:	215 kcal.	Vitamina B1:	0,05 mg.
Proteínas:	9,0 g.	Vitamina B2:	0,09 mg.
Hid. de carbono:	25,0 g.	Calcio:	156 mg.
Grasas:	7,0 g.	Fósforo:	168 mg.
Fibra:	2,3 g.	Potasio:	234 mg.
Vitamina A:	567,9 mcg.	Hierro:	0,5 mg.
Vitamina C:	23,6 mg.	Magnesio:	12,0 mg.

Esta preparación ideal para grandes y chicos posee una buena y baja proporción de grasas vegetales "saludables" y a su vez es fuente de tres minerales muy importantes para el organismo como lo son el calcio, el fósforo y el potasio.

06

PORCIONES





BIBLIOGRAFÍA

- *Composition of Foods Agriculture Handbook N°8*. Bernice K. Watt & Annabel L. Merrill. U.S. Government Printing Office.

- *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. Copublica-

ción Organización Panamericana de la Salud e Instituto Internacional de Ciencias de la Vida. - 7ª ed. - Washington, D.C.: OPS.

- *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.

Diseño y Producción:
PUNTO JPG

Fotografía:
CRISTINA CASSINELLI

Food designer:
EMI PECHAR

Desarrollos culinarios
y valoración nutricional:
NUTRIHELP. Lic. Silvia Squillace