

www.natura.com.ar
www.recetasnatura.com.ar
www.agd.com.ar

2013

recetario
calendario

Natura



DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
		Año Nuevo 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 2012							FEBRERO 2013						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
						1						1	2
2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	24	25	26	27	28		

www.natura.com.ar
www.recetasnatura.com.ar

5 ● 11 ● 18 ○ 27
MENGUANTE NUEVA CRESCIENTE LLENA



Ensalada César

INGREDIENTES

- Ensalada
- 2 plantitas de lechuga romana
 - 100 g. de queso Parmesano
 - 4-6 rodajas de pan lacteado
 - 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
 - 1 pechuga grande de pollo (opcional)
 - Sal y pimienta a gusto

Aderezo

- 1 diente de ajo
- 3 cdas. de queso Parmesano
- 1 cda. de vinagre de vino
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de mostaza de Dijon
- ½ cda. de salsa Inglesa
- 1 pizca de paprika (opcional)
- ½ cda. de sal
- Pimienta negra en grano
- 1/2 taza de **Aceite de Oliva Natura**

PREPARACIÓN

Encender el horno. Cortar las rodajas de pan en cuadraditos. Disponerlos en una asadera o placa para horno, rociarlos con abundante **Aceite de Oliva Natura** y cocinarlos en horno medio hasta que se doren de ambos lados. Retirar y apoyarlos en una rejilla para que no se humedezcan. Reservar.

Lavar las hojas de la lechuga, secarlas bien y cortarlas con la mano. Aparte frotar el bol o ensaladera con el ajo, incorporar la lechuga, queso Parmesano rallado y el aderezo que se habrá preparado mezclando todos los ingredientes de la salsa. Añadir a la base de lechuga y por último antes de servir agregar los croutons tibios.

Si se desea puede incorporar tiritas de pollo cocido a la plancha, condimentado con sal y pimienta.

4 porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 228 Kcal.
Proteínas: 2,5 g.
Hid. de carbono: 20 g.
Grasas: 15,3 g.
Fibra: 48 g.

Una de las ensaladas más emblemáticas inventada por un señor llamado Caesar Cardini, que al parecer surgió en un apuro, donde se había quedado sin ingredientes para realizar el plato que tenía planeado. Entonces juntó estos ingredientes y creó esta famosa y nutritiva ensalada, fuente de calcio, potasio, fibra, vitamina C y proteínas, si se la consume con el pollo.

DOM LUN MAR MIÉR JUE VIE SÁB

ENERO 2013
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 2013
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

1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

Carnaval

Carnaval

Día de San Valentín

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28

Día de las Trabajadoras de la Alimentación

www.natura.com.ar
www.recetasnatura.com.ar

3 10 17 25
MENGUANTE NUEVA CRECIENTE LLENA

Escalopines al Marsala con puré verde al gratén

INGREDIENTES

- 8 medallones finos de carne (lomo, nalga)
- 2 cdas. de harina
- 6 echalotes picados
- 1 cebolla chica picada
- 1 pocillo de **Aceite de Girasol Natura**
- 1 vaso de vino Marsala
- 100 g. (1/2 pote) de crema de leche
- Sal y pimienta negra de molinillo

Guarnición

- 4 papas medianas
- 1 atado grande de espinaca
- **Rocío Vegetal Natura**
- 2 ramas de romero fresco
- 2 cdas. de **Mayonesa Natura**
- 4 cdas. de queso en hebras
- Sal, pimienta y nuez moscada

PREPARACIÓN

Sazonar la carne, pasarla por harina y retirar el excedente. Calentar el **Aceite de Girasol Natura** en una sartén y dorar allí la carne. Agregar los echalotes y la cebolla. Incorporar el vino, mezclar y raspar la base del recipiente para recuperar el fondo de cocción, dejar hervir unos minutos para que el alcohol se evapore. Añadir la crema de leche, salpimentar a gusto y revolver. Completar la cocción durante 6 minutos. Servir los escalopines salseados y acompañados con la guarnición.

Para ello pelar las papas y hervirlas en abundante agua con sal. Un vez cocidas, retirar del fuego, escurrirlas y formar un puré, añadirle la **Mayonesa Natura** y las hojas de espinaca ligeramente cocidas al vapor, escurridas y picadas. Incorporar el queso, sal, pimienta y nuez moscada. Disponer en una fuente para horno lubricada con **Rocío Vegetal Natura**, espolvorear si se desea con pan rallado y llevar a horno fuerte hasta que se gratine. Servir bien caliente con los medallones de carne y hojitas de romero.



4 porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 625 Kcal.
Proteínas: 56,5 g.
Hid.de carbono: 36,2 g.
Grasas: 32,4 g.
Fibra: 2,9 g.

Preparación clásica. Fuente de proteínas de alta calidad, se caracteriza por tener una significativa cantidad de fibra, hierro, calcio y fósforo.

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
			FEBRERO 2013 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 2013 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	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 Jueves Santo	29 Viernes Santo	30
31						

www.natura.com.ar
www.recetasnatura.com.ar


 4 Menguante, 11 Nueva, 19 Creciente, 27 Llena

Empanada Gallega

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| Relleno
- 1 Kg. de filetes de merluza o mero
- 2 pimientos rojos cortados en juliana
- 2 pimientos verdes cortados en juliana
- 1 pimiento amarillo cortado en juliana
- 3 cebollas cortadas en fina juliana
- 1 pocillo de Aceite de Girasol Natura
- 2 huevos
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cda. de pimentón dulce
- 1 cda. de orégano
- Rocío Vegetal Natura
- Sal y pimienta | Masa
- 400 g. de harina 000
- 1 taza de Aceite de Oliva Natura
- 3 huevos
- 20 g. de levadura de cerveza
- Sal y pimienta |
|--|--|

PREPARACIÓN

Masa: volcar la harina en la mesada formando una corona, incorporarle en el centro los huevos, **Aceite de Oliva Natura** y la levadura previamente disuelta en agua tibia. Comenzar a unir todos los ingredientes incorporando harina lentamente hasta que se forme un bollo de masa elástica. Dejar leudar hasta que la masa duplique el volumen.

Relleno: colocar en una sartén **Aceite de Girasol Natura** y, una vez caliente, incorporar los ajos hasta que se doren. Retirarlos. Añadir la cebolla y los pimientos cortados en juliana, rehogar un par de minutos. Retirar y agregar los ajos. Lavar el pescado y darle un ligero hervor, escurrir bien y añadir a la sartén, incorporar los huevos ligeramente batidos y los condimentos, salpimentar a gusto. Reservar.

Armado: precalentar el horno (170-180°C). Estirar 2/3 de la masa y con ayuda de un palote forrar un molde previamente lubricado con **Rocío Vegetal Natura**. Distribuir bien el relleno, cubrir con la masa restante, encimar el borde que sobresale del molde para realizar el repulgue.

Llevar a horno moderado y cocinar aproximadamente 30-45 minutos, retirar una vez que la superficie esté dorada. Servir. Se puede acompañar con vegetales verdes aderezados con sal, **Aceite de Oliva Natura** y aceto balsámico.

8 porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 390 Kcal.
Proteínas: 23,3 g.
Hid. de carbono: 26,2 g.
Grasas: 14,9 g.
Fibra: 0,7 g.

Una forma diferente de incluir el pescado en la alimentación. Ideal para toda la familia, ya que es una preparación sabrosa y nutritiva a la vez. Fuente de grasas vegetales y Omega 3, ambos beneficiosos para el corazón.



DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB																																																																																											
	Feriado Puente Turístico 1	Día del Veterano y los Caídos en la Guerra de Malvinas 2	3	4	5	Día de la Novia 6																																																																																											
Día Mundial de la Salud 7	8	9	10	11	12	13																																																																																											
14	15	16	17	18	19	20																																																																																											
21	22	23	24	25	26	27																																																																																											
28	Día del Animal 29	30	<table border="1"> <caption>MARZO 2013</caption> <thead> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		D	L	M	M	J	V	S					1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<table border="1"> <caption>MAYO 2013</caption> <thead> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </tbody> </table>		D	L	M	M	J	V	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
D	L	M	M	J	V	S																																																																																											
				1	2																																																																																												
3	4	5	6	7	8	9																																																																																											
10	11	12	13	14	15	16																																																																																											
17	18	19	20	21	22	23																																																																																											
24	25	26	27	28	29	30																																																																																											
31																																																																																																	
D	L	M	M	J	V	S																																																																																											
				1	2	3																																																																																											
4	5	6	7	8	9	10																																																																																											
11	12	13	14	15	16	17																																																																																											
18	19	20	21	22	23	24																																																																																											
25	26	27	28	29	30	31																																																																																											

www.natura.com.ar
www.recetasnatura.com.ar



Estofado con Papardelle secos

INGREDIENTES

- 1 Kg. de paleta en un trozo
- 1 pocillo de **Aceite de Girasol Natura**
- 4 cebollas picadas (medianas)
- 1 ají rojo picado
- 2 ramas de apio picado
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 lata de tomates al natural
- 4 tazas de agua
- 1 cubito de caldo de verduras
- 1 vaso de vino tinto
- ½ Kg. de pasta seca (papardelle)
- 100 g. de queso Parmesano rallado
- Sal y pimienta
- 2 cdtas. de orégano

PREPARACIÓN

En una cacerola colocar **Aceite de Girasol Natura** y llevar a fuego fuerte. Colocar el trozo de paleta, bajar el fuego a moderado y dorar la carne de ambos lados para sellarla. Incorporar la cebolla alrededor de la carne y dejar rehogar con el aceite revolviendo con cuchara de madera hasta que comience a dorarse. Agregar los ajíes, el apio, la zanahoria, el tomate licuado y el cubito de caldo con las tazas de agua. Mezclar, salpimentar y tapar.

Dejar cocinar en fuego bajo durante una hora aproximadamente. A la mitad de la cocción añadirle el vino y proseguir la cocción. Antes de retirar condimentar con el orégano. Cortar en pequeños trozos y reservar en un lugar cálido.

Colocar suficiente agua en una cacerola grande, una vez que comienza a hervir añadir la sal y verter la pasta seca sin cortar. Cocinar hasta que esté "al dente". Retirarlos del fuego, colar, refrescar con un chorro de agua fría y disponerlos en una fuente. Verter por encima la salsa con la carne estofada en rodajas. Cubrir con abundante queso rallado y servir bien caliente.



6 porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 652 Kcal.
 Proteínas: 52 g.
 Hid. de carbono: 61,1 g.
 Grasas: 15,3 g.
 Fibra: 0,7 g.

Preparación muy completa, aúna las proteínas de la carne y los carbohidratos de la pasta. Se destaca su aporte de grasas vegetales, potasio, magnesio y los licopenos del tomate de reconocida acción antioxidante.



DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
	ABRIL 2013 <small>D L M M J V S</small> 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 2013 <small>D L M M J V S</small> 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	Día Internacional de los Trabajadores 1	2	3	4
5	6	Día del Taxista 7	Día de la Cruz Roja Internacional 8	9	10	Día del Himno Nacional 11
12	13	14	15	16	Día de la Armada 17	18
19	20	21	22	Día del Cine Argentino 23	24	Día de la Revolución de Mayo 25
26	27	28	29	30	31	

www.natura.com.ar
www.recetasnatura.com.ar



Bizcochuelo de Limón

INGREDIENTES

- 1 taza tamaño té de azúcar
- 1 pocillo de **Aceite de Girasol Natura**
- 5 huevos
- Ralladura fina de 1 limón
- 1/2 taza tamaño té de fécula de maíz
- 1 y 3/4 taza tamaño té de harina leudante
- Jugo de 1 limón
- 1 pocillo de leche líquida
- **Rocío Vegetal Natura**

Cubierta

- 2 tazas (té) de azúcar impalpable
- 100 cm³ de jugo de limón
- Cáscara rallada de 1 limón

PREPARACIÓN

Batir los huevos y el azúcar a punto letra. Agregar el **Aceite de Girasol Natura** y perfumar con la ralladura de limón. Batir hasta integrar.

Tamizar el almidón de maíz con la harina. Añadir al batido alternando con el jugo de limón y la leche. Colocar la preparación en un molde previamente lubricado con **Rocío Vegetal Natura**.

Llevar a horno precalentado a temperatura moderada (180°C) unos 40 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio. Retirar, dejar entibiar y desmoldar sobre una rejilla metálica.

Aparte, mezclar el azúcar en un bol y adicionarle de a poco el jugo de limón, mezclando bien hasta formar un glase espeso pero corredizo. Bañar con esta mezcla el budín y espolvorear con la ralladura de cáscara de limón.

6-8
porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 214 Kcal.
Proteínas: 1,7 g.
Hid. de carbono: 32,3 g.
Grasas: 9 g.
Fibra: 0,2 g.

Preparación energética por su contenido en hidratos de carbono. Ideal para reponer energía o culminar como postre una comida principal. Opción diferente para la merienda de grandes y chicos.

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
MAYO 2013 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	JULIO 2013 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31					1
2	3	4	5 Día Mundial del Medio Ambiente	6	7 Día del Periodista	8
9	10	11 Día del Vecino	12	13	14	15 Día del Libro
16 Día del Padre Día de la Juventud	17	18	19	20 Paso a la Inmortalidad del Gral. Manuel Belgrano	21 Feriado Puente Turístico	22
23 30	24	25	26	27	28	29

www.natura.com.ar
www.recetasnatura.com.ar

● 8 NUEVA
◐ 16 CRECIENTE
◑ 23 LLENA
◓ 30 MENGUANTE

Bagna Cauda "Doña Chicha"

INGREDIENTES

- 12 filetes de anchoas, en salmuera, bien picadas
- 3/4 taza de **Aceite de Oliva Natura**
- 3 cdas. de manteca
- 1 cabeza de ajo (sin brote) finamente picado
- 1 litro de crema de leche
- 2 ó 3 nueces picadas

Vegetales crudos

- 1/4 de repollo crudo
- 4 ramas tiernas de apio en rodajas

Vegetales y varios cocidos

- 2 papas cortadas en dados
- 1 planta chica de cardo
- 1 pechuga de pollo grande
- 1 coliflor chico
- Pan cortado en cuadrados chicos

PREPARACIÓN

En una cacerolita (preferentemente de barro) calentar el **Aceite de Oliva Natura** a fuego mínimo, añadirle la manteca hasta que ésta se funda. Saltear allí el ajo muy picado durante un minuto sin dejar que se dore.

Incorporarle las anchoas y las nueces. Remover hasta que se disuelvan formando una pasta. Añadir la crema y calentarla, sin que llegue a hervir. Colocar en un caquelón (recipiente tipo fondue de cobre) y llevar a la mesa manteniendo caliente.

Introducir allí los vegetales crudos y aquellos previamente cocidos al vapor sin sal (papas, cardo, coliflor) y el pollo hervido cortado en dados, así como los cubitos de pan.

45
porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 460 Kcal.
Proteínas: 12 g.
Hid.de carbono: 15 g.
Grasas: 38 g.
Fibra: 2,8 g.

Típico plato Piamontés del norte de Italia. Ideal para combatir el frío por ser una preparación "energética" pero saludable a la vez dado que posee una importante base de vegetales. Por su riqueza en fibra y ácidos grasos esenciales Omega 6 y 9 presentes en el aceite de oliva.

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB																																																																																											
	1 Semana de la Dulzura	2	3 Día del Locutor	4	5 Día de la Empleada	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 Aniversario Fundación de AGD	23	24	25	26	27 Día de la Cultura																																																																																											
28 Día de la Gendarmería Nacional	29	30	31	<p>JUNIO 2013</p> <table border="1"> <tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> </table> <p>AGOSTO 2013</p> <table border="1"> <tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		D	L	M	M	J	V	S						1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	D	L	M	M	J	V	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
D	L	M	M	J	V	S																																																																																											
					1																																																																																												
2	3	4	5	6	7	8																																																																																											
9	10	11	12	13	14	15																																																																																											
16	17	18	19	20	21	22																																																																																											
23	24	25	26	27	28	29																																																																																											
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																																																																																																	

www.natura.com.ar
www.recetasnatura.com.ar

● 8 NUEVA
◐ 16 CRESCIENTE
◑ 22 LLENA
◓ 29 MENGUANTE



Cazuela de Lentejas con jamón

INGREDIENTES

- ½ Kg. de lentejas o lentejones
- 2 tomates maduros pelados y sin semillas
- 2 cebollas grandes cortadas en juliana
- 250 g. de jamón crudo cortado en daditos
- 3 dientes de ajo picados
- 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- 1 vaso de vino blanco
- 1 taza de caldo
- Sal y pimienta negra de molinillo
- Pimentón dulce
- Pan francés (opcional)
- 1 cda. de perejil picado

PREPARACIÓN

Lavar las lentejas enjuagándolas varias veces y desechando las que no estén lindas. Dejarlas en remojo con abundante agua con sal por 4 a 6 horas. Luego escurrirlas y llevar a fuego fuerte en abundante agua hasta que hierva, entonces bajar la llama y seguir la cocción a fuego lento unos 10 minutos más.

Aparte colocar el **Aceite de Oliva Natura** en una sartén y rehogar allí la cebolla y el ajo hasta que comiencen a dorarse, añadir entonces el jamón y cocinar unos 2 a 4 minutos más. Incorporar el tomate y condimentar con sal, pimienta y pimentón. Dejar cocinar aproximadamente 5 minutos y verter el vino blanco y la taza de caldo.

Unir esta preparación con las lentejas que se reservaron en la olla, llevarlas al fuego máximo y cocinar hasta que hiervan, luego continuar la cocción a fuego mínimo por 20 a 30 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos y la consistencia de la cazuela algo cremosa. Acompañar la cazuela con rodajas de pan de campo horneadas con **Aceite de Oliva Natura**, ají molido, orégano, pimentón y pimienta negra en grano.

4 porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 393 Kcal.
Proteínas: 28,9 g.
Hid. de carbono: 23 g.
Grasas: 24,4 g.
Fibra: 0,8 g.

Un plato súper energético para combatir los días de frío e incorporar nutrientes tan importantes. Se destaca además por su aporte de fibra, hierro y fósforo, este último mineral indispensable, junto al calcio, para fortalecer el tejido óseo.



DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
JULIO 2013 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 2013 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			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

www.natura.com.ar
www.recetasnatura.com.ar

● 6 LLENA
◐ 14 MENGUANTE
○ 21 NUEVA
◑ 28 CRESCIENTE

Cordero con papas rústicas y ensalada de verdes y cherrys

INGREDIENTES

- Pierna de cordero de 2 kg. (aprox.)
 - 1 cabeza de ajo cortada en cuartos
 - 2 cebollas moradas cortadas en aros
 - 2 zanahorias grandes cortadas en rodajas
 - 3 hojas de laurel, tomillo, salvia
 - 1 pocillo de **Aceite de Oliva Natura**
 - 1 taza de caldo de carne
 - Sal gruesa y fina, pimienta
- Adobo para pincelar
- ½ taza de **Aceite de Girasol Natura**
 - ¼ taza de vinagre de vino
 - 6 cdas. de mostaza
 - Sal, orégano, tomillo, estragón
- Guarnición
- 1 planta de rúcula
 - 1 planta de radicheta
 - 3 pencas de apio en rodajas
 - 100 g. de tomates cherrys
 - 1 zanahoria rallada
 - 1 taza de granos de choclo
 - Sal, pimienta recién molida
 - 1 kg. de papas chicas
- Aderezo
- ½ taza de **Aceite de Girasol Natura**
 - 4 cdas. de vinagre de manzana
 - 1 cda. de pepinos en vinagre
 - 1 cda. de mostaza
 - Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Precalear el horno a temperatura máxima. Desgrasar la pierna de cordero y cortar el tendón para que no se encoja en la cocción. Realizar pequeñas incisiones cortando la piel para introducir el ajo. Colocar en la asadera el perril y llevar a horno bien caliente durante unos 5 a 10 minutos. Retirar y quitarle el excedente de grasa. Distribuir encima la cebolla, laurel, zanahoria, tomillo y salvia. Colocar el cordero previamente frotado con sal gruesa y condimentado con pimienta negra. Rociarlo con **Aceite de Oliva Natura** y caldo. Llevar a horno máximo y cocinar durante 30 a 35 minutos o hasta que la carne esté dorada. Bajar la temperatura a moderado (180°C) y continuar la cocción por espacio de una hora. Durante la cocción si se desea puede pincelarse la carne con una mezcla preparada con el **Aceite de Girasol Natura**, vinagre, mostaza y especias.

Para servir, retirar la carne de la asadera y cortarla en rodajas, si se desea salsearla con el fondo de cocción y acompañarla de las papas blancas cortadas en cuartos o los papines horneados con **Aceite de Girasol Natura**.

Para la ensalada, cortar la rúcula y radicheta con la mano y disponerlas en un bol junto con los tomatitos cherrys, las rodajas de apio y el choclo. Integrar bien y aderezar con la mezcla de **Aceite de Girasol Natura**, vinagre, pepinos y mostaza, sal y pimienta.

8 porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 719 Kcal.
Proteínas: 34,6 g.
Hid. de carbono: 21,3 g.
Grasas: 44,4 g.
Fibra: 1,7 g.

Clásica receta, completa y nutritiva. Ideal para toda la familia. Buen aporte de proteínas de alto valor biológico, así como su contenido de minerales entre los que se destacan el hierro, fósforo, potasio y también es una buena fuente de vitaminas del complejo B, C y betacarotenos.

DOM	LUN	MAR	MIÉR	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	AGOSTO 2013 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	OCTUBRE 2013 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			

www.natura.com.ar
www.recetasnatura.com.ar

○ 5 NUEVA ◐ 12 CRECIENTE ● 19 LLENA ◑ 27 MENGUANTE

Sorrentinos caseritos con salsa rosa

INGREDIENTES

- Pasta
- 400 g. de harina
 - 1 cdta. de sal fina
 - 1 cdta. de polvo leudante
 - 2 huevos
 - **Aceite de Girasol Natura**
 - 250 cm³ de agua fría
- Salsa
- ½ litro de puré de tomates
 - 4-5 echalotes picados
 - 1 vaso de vino blanco seco
 - 200 cm³ de crema de leche
 - Sal, pimienta y 2 hojas de laurel
 - 3 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**

- Relleno
- 2 huevos
 - 4 cdas. de queso rallado
 - 2 cdas de perejil picado
 - 1 cebolla grande cortada en fina juliana
 - 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
 - 200 g. de mozzarella
 - 200 g. de jamón cocido
 - Nuez moscada
 - Sal, pimienta

PREPARACIÓN

Para la pasta, colocar en un bol la harina, la sal y el polvo de hornear. Mezclar bien. Colocar los huevos en una jarra medidora, batirlos ligeramente y completar con agua hasta los 250 cm³ de líquido, luego añadirle una cucharada de **Aceite de Girasol Natura**. Volcar este líquido sobre la harina y formar una masa consistente. Dejar descansar 25 a 30 minutos. Estirar la masa bien fina y cortar medallones de 5 a 6 cm. aproximadamente. Reservar en la mesada con abundante harina, para que no se peguen.

Para el relleno, picar la cebolla y dorarla con **Aceite de Girasol Natura** bien caliente. Aparte, disponer los huevos en un bol, añadir la cebolla dorada, el perejil y el queso rallado. Por último, integrar la mozzarella rallada y el jamón previamente picado.

Para la salsa, rehogar en **Aceite de Girasol Natura** bien caliente los echalotes, añadir el puré de tomates, el vino y el laurel partido. Condimentar y llevar a fuego fuerte por unos minutos, luego bajar la llama al mínimo y cocinar por 20 minutos. Apagar el fuego y agregar la crema. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Para el armado, distribuir el relleno en el centro de cada medallón de masa y cubrir con otro apretando bien los bordes. Acomodarlos en una bandeja enharinada. Los recortes se juntan y se vuelven a estirar.

Cocinar los sorrentinos en abundante agua hirviendo con sal gruesa. Una vez que suban a la superficie dejar 1 ó 2 minutos y retirar con espumadera. Servir con la salsa caliente y abundante queso rallado.

4-6 porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 536 Kcal.
Proteínas: 17,3 g.
Hid. de carbono: 31,5 g.
Grasas: 32,9 g.
Fibra: 0,5 g.

Plato muy sabroso y nutritivo. Un buen aporte de carbohidratos más calcio, fósforo magnesio, ideal para reponer energías después de un ejercicio intenso y para que los más pequeños incorporen calcio a su alimentación.

DOM	LUN	MAR	MIÉR	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	31		

Día del Respeto a la Diversidad Cultural

Día Mundial de la Alimentación

Día de la Madre

Día del Trabajador de la Industria Aceitera

SEPTIEMBRE 2013

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					

NOVIEMBRE 2013

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

www.natura.com.ar
www.recetasnatura.com.ar



Arroz con champignones y hortalizas

INGREDIENTES

- 250 g. de arroz doble carolina
- 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- 1 cebolla chica picada
- 1 zanahoria chica rallada gruesa
- 1 blanco de puerro picado
- 1 vaso de vino blanco
- 250 g. de champignones frescos
- 200 g. de jamón cocido en un pedazo
- 1 cubito de caldo de gallina
- 200 cm³ de crema de leche
- 1 limón
- Sal, pimienta y nuez moscada

PREPARACIÓN

Limpiar y cepillar los champignones, cortarlos en cuartos y rociarlos con el jugo de limón. Picar el jamón cocido y reservar. Preparar con el cubito ½ litro de caldo.

Colocar en una cacerola **Aceite de Oliva Natura**, dejar calentar y rehogar allí la cebolla, la zanahoria y el puerro. Incorporar el arroz y mezclar. Una vez que los granos de arroz se hayan dorado verter el vino y dejar hervir para que se evapore el alcohol. Agregar el caldo caliente hasta cubrir el arroz.

Cuando comience a hervir bajar el fuego y cocinar 10 minutos. Verificar que no falte líquido, agregar si fuera necesario caldo caliente. Incorporar los champignones y el jamón cocido. Dejar cocinar 5 minutos más y agregar la crema de leche.

Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Dejar reposar tapado unos minutos antes de servir.



8

porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 375 Kcal.
Proteínas: 9,3 g.
Hid. de carbono: 18,8 g.
Grasas: 22,3 g.
Fibra: 0,2 g.

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

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
			OCTUBRE 2013 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 2013 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	Día de todos los Santos 1	Día de todos los Muertos 2
3	4	5	Día del Comercio 6	Día del Canillita 7	8	9
Día de la Tradición 10	11	12	Día de la Abuela 13	14	15	16
17	18	19	Día de la Soberanía Nacional Día de la Enfermera 20	21	Día de la Flor Nacional: el Ceibo Día de la Música 22	23
24	25	26	27	28	29	30

www.natura.com.ar
www.recetasnatura.com.ar

○ 3 NUEVA ● 10 CRECIENTE ● 17 LLENA ● 25 MENGUANTE

Bondiola de cerdo con salsa de ciruelas y puré

INGREDIENTES

- 800 g. de bondiola de cerdo
- 8 -10 ciruelas frescas
- 1 taza de salsa de soja
- ½ taza de azúcar negra
- 1 cda. de ají molido
- ¾ kg. de batatas
- 2 cdas. de **Mayonesa Natura**
- 100 g. de panceta ahumada cortada en cubos

PREPARACIÓN

Cortar la bondiola en bifés de 2 cm. de ancho. Mezclar la salsa de soja con el azúcar negra y el ají molido. Dejar macerar la carne en la salsa por espacio de una hora.

Prender el horno al mínimo y colocar en una fuente las ciruelas cortadas al medio, con la piel hacia abajo durante 10 -15 minutos.

Poner a hervir las batatas peladas, una vez cocidas realizar un puré y condimentar con **Mayonesa Natura**. Salpimentar y reservar caliente.

Cortar la panceta en cubos pequeños y colocar en una sartén a fuego mínimo, dejar dorar y desgrasar. Una vez que tome color y esté crocante, retirar y reservar.

Secar con papel absorbente la bondiola de cerdo y en la misma sartén donde se rehogó la panceta, disponer la carne y sellarla bien sin que caramelize el azúcar. Pasar a un horno a 180°C para terminar de cocinar por espacio de 10 -15 minutos.

Mientras tanto en la misma sartén incorporar la marinada para que reduzca, y por último agregar las ciruelas para que se calienten. Servir la salsa sobre las rodajas de carne y acompañar con el puré de batatas al que se le agregó previamente la panceta crocante.

4
porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 753 Kcal.
Proteínas: 24,3 g.
Hid. de carbono: 86,5 g.
Grasas: 34,8 g.
Fibra: 3,5 g.

Preparación muy práctica, completa y nutritiva. Ideal para grandes y chicos. Posee un excelente contenido de proteínas de alto valor biológico, hierro, fósforo y vitaminas fundamentalmente B1, B2 y ácido fólico. Todos estos nutrientes indispensables para un adecuado desarrollo y mantener un buen estado de salud.

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB																																																																																																		
Día del Ama de Casa 1	2	Día del Médico 3	Día de la Publicidad 4	5	6	7																																																																																																		
Inmaculada Concepción de María 8	9	10	11	12	13	14																																																																																																		
15	16	Día del Contador 17	18	19	20	21																																																																																																		
22	23	Nochebuena 24	Navidad 25	26	27	Día de los Santos Inocentes 28																																																																																																		
29	30	Fin de Año 31	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">NOVIEMBRE 2013</th> <th colspan="7">ENERO 2014</th> </tr> <tr> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td> </tr> <tr> <td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> <td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td> </tr> <tr> <td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td> <td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td> </tr> <tr> <td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td> <td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td> </tr> </tbody> </table>				NOVIEMBRE 2013							ENERO 2014							D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S					1	2						1	2	3	4	3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11	10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18	17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25	24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31
NOVIEMBRE 2013							ENERO 2014																																																																																																	
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S																																																																																											
				1	2						1	2	3	4																																																																																										
3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11																																																																																											
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18																																																																																											
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25																																																																																											
24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31																																																																																												

www.natura.com.ar
www.recetasnatura.com.ar

○ 3 NUEVA
 ◐ 9 CRECIENTE
 ● 17 LLENA
 ◑ 25 MENGUANTE

Pollo adobado con ensalada coleslaw

INGREDIENTES

- 1 pollo grande trozado en octavos
- 6 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- 1 cebolla finamente picada
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 pocillo de Brandy o Cognac
- ½ cda. de fécula de maíz
- 1 taza de caldo de pollo
- 10 aceitunas verdes sin carozo
- 2 cdas. de menta picada
- Sal, pimienta recién molida

- Aderezo
- 2 cdas. de **Mayonesa Natura**
 - 2 cdas. de vinagre de manzana
 - 1 diente de ajo
 - 2 cdas. de salsa de soja
 - 6 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**

Ensalada

- 1 taza de repollo blanco en juliana
- 1 taza de repollo colorado en juliana
- 1 zanahoria rallada
- 3 cdas. de pasas de uva rubias

PREPARACIÓN

Lavar y secar el pollo trozado. Salpimentar. Colocar en una sartén alta el **Aceite de Oliva Natura** a fuego fuerte, añadir las presas de pollo y rehogarlas en el aceite, hasta que estén doradas de ambos lados. Retirarlas y reservar calientes. Desechar un poco del aceite de la sartén y rehogar el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes. Incorporar el Brandy y la mitad del caldo y cocinar a fuego máximo hasta que el alcohol se evapore. Luego, desleír la fécula con un poco de agua fría y verter a la preparación anterior, revolviendo hasta espesar. Colocar las presas de pollo nuevamente en la sartén, taparla y dejar cocinar a fuego lento unos 15 minutos o hasta que el pollo esté casi a punto, rotando las presas en la mitad de la cocción. Sin retirar la sartén de la hornalla, añadir las aceitunas, la menta, el perejil picado y el jugo de limón. Tapar y dejar cocinando unos 15 minutos más. Servir caliente con la ensalada coleslaw.

Para la ensalada, cortar los repollos bien finitos, pelar y rallar la zanahoria. Mezclar en un bol todos los ingredientes de la vinagreta. Condimentar los vegetales con el aderezo y dejar unos minutos hasta que se impregnen. Añadir las pasas de uva.

6 porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 482 Kcal.
 Proteínas: 35,2 g.
 Hid.de carbono: 3,7 g.
 Grasas: 22,4 g.
 Fibra: 6,8 g.

Plato que aúna una combinación de sabor, color y valor nutritivo. Por los ingredientes que lo integran es una comida completa y muy nutritiva dado que contiene proteínas de buena calidad, minerales tan importantes como el fósforo, hierro, potasio y vitaminas del complejo B, A, C y betacarotenos.

Ciambotta

INGREDIENTES

- 3 berenjenas medianas
- 1 papa grande o 2 chicas peladas
- 1 ají rojo
- 1 ají verde
- 1 tomate grande pelado y sin semillas
- 2 dientes de ajo picados
- 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- Sal y pimienta negra de molinillo
- Perejil

PREPARACIÓN

Lavar y cortar las berenjenas en rodajas, dejarlas reposar en una fuente durante una hora intercaladas con sal gruesa para quitarles algo de su amargor. Luego enjuagarlas con abundante agua, escurrirlas y secarlas.

Aparte cortar las papas en cubitos, los tomates en rodajas y los morrones en tiritas. En una sartén verter el **Aceite de Oliva Natura**, llevar a fuego máximo sin que se queme. Colocar las berenjenas, las papas y los morrones, dejar que se frian hasta que estén doradas de ambos lados. Retirarlas de la cocción y dejar que escurran sobre papel absorbente.

En la misma sartén rehogar el ajo hasta que comience a dorarse. Entonces, añadir el tomate junto con el resto de los vegetales (berenjenas, papas y ajíes). Mezclar bien integrando todos los sabores, salpimentar a gusto y proseguir la cocción a fuego mínimo durante 10 a 15 minutos más.

4

porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 89 Kcal.
Proteínas: 1,5 g.
Hid.de carbono: 9,9 g.
Grasas: 5,2 g.
Fibra: 1,0 g.

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.

Churros diferentes

INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- 1 taza de leche
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 1 cdita. de esencia de almendras
- 1 huevo
- **Aceite de Girasol Natura**
- Azúcar impalpable

PREPARACIÓN

Mezclar la harina con la leche, el polvo de hornear y la esencia de almendras. Por último agregar el huevo. Integrar bien.

Colocar la masa en una manga con boquilla lisa y verter la preparación sobre el aceite caliente, dejando que se formen dibujos irregulares.

Cocinar hasta dorar y escurrir sobre papel absorbente. Espolvorear con azúcar impalpable y servir.

6

porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 162 Kcal.
Proteínas: 7,5 g.
Hid.de carbono: 37 g.
Grasas: 13 g.
Fibra: 0,1 g.

Una preparación rica y diferente para integrar el desayuno, una merienda. Se caracteriza por contener ácidos grasos esenciales. Fuente de carbohidratos y energía para todos los integrantes de la familia.

Focaccia al orégano con aros de cebolla fritos

INGREDIENTES

- Focaccia
- 35 g. de levadura fresca
 - 1 taza grande de agua tibia
 - ½ cdta. de azúcar
 - 500 g. de harina 000
 - 1 cda. de sal fina
 - 1 pocillo de **Aceite de Girasol Natura**
 - 3 dientes de ajo en láminas
 - 100 g. de tomates secos conservados en aceite
 - 2 cdas. de orégano
 - 1 rama de romero fresco
 - 1 cdta. de sal gruesa
 - 1 pocillo de **Aceite de Oliva Natura**
 - **Rocío Vegetal Natura**

- Aros de cebolla fritos
- 4 cebollas grandes
 - 1 taza grande de harina
 - 1 taza de **Aceite de Girasol Natura**

PREPARACIÓN

Mezclar la levadura con 50 cm³ de agua tibia, el azúcar y 50 g. de harina, batir ligeramente. Dejar espumar bien durante ½ hora. Poner el resto de la harina tamizada con la sal y el **Aceite de Girasol Natura** en el vaso de la procesadora. Añadir 100 cm³ de agua y comenzar a trabajar la masa agregando el líquido restante hasta formar una masa tierna y elástica.

Volcar en la mesada enharinada y trabajar un poco con las manos. Disponer el bollo en una placa lubricada con **Rocío Vegetal Natura**, tapar con film y dejar que duplique su volumen. Destapar, estirar hasta cubrir toda la superficie del molde y dejar nuevamente que duplique.

Una vez leudada la masa, incorporar el ajo cortado en láminas intercalando con el tomate formando huecos en toda la masa. Espolvorear con orégano, sal y el romero. Luego agregar el **Aceite de Oliva Natura** en forma de hilo. Cocinar en horno moderado por 25 a 30 minutos.

Para los aros de cebolla. Cortar las cebollas en rodajas gruesas y separarlas en forma de aros. Colocarlos en una bolsa de polietileno llena de la harina y sal. Cerrar la bolsa y agitarla hasta que los aros estén bien cubiertos de harina. Calentar **Aceite de Girasol Natura** en una sartén grande y freír los aros, en varias tandas, de ambos lados hasta que estén dorados. Escurrirlos sobre papel absorbente y disponerlos sobre una fuente. Servir calientes.

6

porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 341 Kcal.
Proteínas: 9,1 g.
Hid.de carbono: 52,6 g.
Grasas: 10,5 g.
Fibra: 0,5 g.

Es una preparación muy sencilla, vistosa y nutritiva. Fuente de energía (carbohidratos) posee un elevado contenido de potasio y ácidos grasos Omega 9 presentes en el aceite de oliva.

Pan semillado con dips de palta y de langostinos

INGREDIENTES

- 500 g. de harina 000
- 250 g. de harina integral
- 30 g. de semillas de girasol
- 30 g. de semillas de lino
- 30 g. de semillas de sésamo
- 4 cdas. (60 g.) de azúcar
- 3 cdas. de sal
- 20 g. de levadura
- 450 cc. de agua
- **Rocío Vegetal Natura**

- Dips de palta
- 4 paltas chicas o 2 grandes
 - 2 cdas. de **Mayonesa Natura**
 - 1 diente de ajo picado
 - ½ cebolla picada
 - 1 cdta. de salsa tabasco
 - Sal y pimienta
 - Hojas de perejil y rodajas de limón

- Dips de langostinos
- 3 langostinos cocidos y pelados
 - 4 cdas. de **Mayonesa Natura**
 - 2 cdas. de crema de leche
 - 2 cdas. de limón
 - Sal y pimienta molida en grano

PREPARACIÓN

Disolver en un bol la levadura con la mitad del agua tibia. Agregar una cucharada de azúcar y tres de harina 000. Dejar reposar 20 minutos. Luego incorporar los demás ingredientes y amasar hasta que queden bien integrados. Tapar con papel film y dejar levar hasta que duplique su tamaño.

Esparcir **Rocío Vegetal Natura** en una budinera grande. Formar bollitos con la masa, y colocarlos dentro uno al lado del otro. Dejar que leven de nuevo y espolvorear con las semillas. Llevar a horno medio/fuerte durante 50 a 60 minutos. Retirar, dejar entibiar y desmoldar. Cortar en rodajas y servir con los dips.

Para la crema de palta, se extrae la pulpa de la palta y se coloca junto con los otros ingredientes dentro de la licuadora. Procesar hasta lograr una crema, salpimentar. Llevar a la heladera hasta el momento de servir. Decorar con hojas de perejil crespo y rodajas de limón. Aparte licuar en un recipiente limpio los langostinos con la **Mayonesa Natura**, crema, limón y condimentos. Disponerlos en un bol y conservar en heladera hasta el momento de servir.

6

porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 359 Kcal.
Proteínas: 8,5 g.
Hid.de carbono: 55 g.
Grasas: 7,5 g.
Fibra: 5,5 g.

Para comer solo, acompañando las comidas, como entremés o como más le guste. Sabroso, rico en carbohidratos con su cuota de energía, excelente contenido de fibra y vitaminas del complejo B.

NUEVOS



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. Copublicación 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/INCNND.
- U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition Office of Nutritional Products, Labeling, and Dietary Supplements.

Producción
Punto JPG - Córdoba

Fotografía
Cristina Casinelli

Food designer
Emi Pechar

Desarrollos culinarios y valoración Nutricional
Nutrihelp. Lic. Silvia Squillace