



0810 222 4645

Adaptado y traducido al

Producción Punto JFG - Córdoba  
 Fotografía Cristina Casinelli  
 Food designer Emi Pecher  
 Desarrollos culinarios y valoración Nutricional Nutrihelp, Lic. Silvia Squilace

## Bibliografía

- Composition of Foods Agriculture Handbook Nº8. Bernice K. Watt & Annabel L. Merrill. U.S. Government Printing Office.  
 - El libro de las calorías. Lic. Silvia Squilace. Nutrihelp Editor.  
 - Instituto Internacional De Ciencias De La Vida. Conocimientos actuales sobre nutrición. Editado por Ehard E. Ziegler y L.L. Flier. K. 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. Cristian; Janet L. Greger; The Benjamin Cummings Publishing Company, Inc.  
 - Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina. INCAPI/INNO.  
 - U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition Office of Nutritional Products, Labeling, and Dietary Supplements.



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

MundoNaturaArgentina

100

# Recetario Calendario 2014



| DOM | LUN               | MAR  | MIÉR           | JUE | VIE | SÁB   |
|-----|-------------------|--|----------------|-----|-----|---|
|     |                   | DICIEMBRE 2013<br>S L M J V S<br>1 2 3 4 5 6 7<br>8 9 10 11 12 13 14<br>15 16 17 18 19 20 21<br>22 23 24 25 26 27 28<br>29 30 31 | 1<br>Año Nuevo | 2   | 3   | 4   |
| 5   | 6<br>Día de Reyes | 7  | 8              | 9   | 10  | 11  |
| 12  | 13                | 14   | 15             | 16  | 17  | 18  |
| 19  | 20                | 21   | 22             | 23  | 24  | 25  |
| 26  | 27                | 28   | 29             | 30  | 31  | FEBRERO 2014<br>S L M J V S<br>1<br>2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 11 12 13 14 15<br>16 17 18 19 20 21 22<br>23 24 25 26 27 28 |

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



## Brochetas de pollo a la naranja con ensalada de berro, remolachas y vinagreta de mostaza

### Ingredientes:

- 3 pechugas de pollo
- Jugo de  $\frac{1}{2}$  limón
- 2 dientes de ajo
- 3 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- Jugo de 2 naranjas (colado, sin semillas)
- Sal y pimienta negra molida
- Palillos de brochette
- 1 cebolla morada
- **Rocío Vegetal Natura**

### Ensalada:

- 1 paquete de berros limpios
- 4 remolachas pequeñas hervidas y sin cáscara

### Vinagreta de mostaza:

- 4 cdas. de vinagre blanco
- Sal y pimienta negra recién molida
- $\frac{1}{2}$  cdta. de azúcar
- 2 cdas. de **Mostaza Natura**
- $\frac{1}{2}$  taza de **Aceite de Oliva Natura**

### Preparación:

Mezclar en un bol el jugo de naranja y el del limón, junto con el **Aceite de Oliva Natura** y el ajo picado. Cortar las pechugas en dados pequeños y añadir las al recipiente anterior. Tapar y dejar macerar en la heladera como mínimo 30 minutos. Precalentar el horno a una temperatura media (200° C). Preparar las brochetas entrelazando la carne y las cebollas moradas cortadas en gajos grandes en los palillos previamente lubricados con **Rocío Vegetal Natura**, salpimentar, dorar en la sartén con un poquito de aceite y llevar a horno por 20 minutos.

Preparar la vinagreta, vertiendo el vinagre en un bol pequeño y añadiendo la sal, la pimienta y el azúcar (opcional). Incorporar además la **Mostaza Natura**, revolviendo todo bien. Agregar el **Aceite de Oliva Natura** de a poco, mezclando enérgicamente con el batidor de mano a medida que se vierte, hasta que la vinagreta tenga una consistencia fina y cremosa. Dejar reposar 10 minutos. Mientras tanto, cortar las remolachas en dados o rodajas finas. Disponer el berro en una fuente formando un colchón. Distribuir por encima las remolachas, revolver bien la vinagreta y rociar con ella la ensalada.

6

porciones

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 502 kcal  
 Proteínas: 38.5 g  
 Hid. de carbono: 22.0 g  
 Grasas: 28 g  
 Fibra: 3.6 g

Esta preparación ofrece excelentes cantidades de vitamina A, B1, B2 y B3 e importantes minerales como fósforo, hierro, potasio y magnesio. Liviana y rica en ácidos grasos esenciales.



| DOM | LUN | MAR | MIÉR | JUE | VIE  | SÁB   |
|-----|-----|-----|------|-----|--|---|
|     |     |     |      |     | ENERO 2014<br>F L M A M J J A S<br>1 2 3 4<br>5 6 7 8 9 10 11<br>12 13 14 15 16 17 18<br>19 20 21 22 23 24 25<br>26 27 28 29 30 31 | 1   |
| 2   | 3   | 4   | 5    | 6   | 7  | 8   |
| 9   | 10  | 11  | 12   | 13  | 14 <small>Día de San Valentín</small>  | 15  |
| 16  | 17  | 18  | 19   | 20  | 21   | 22  |
| 23  | 24  | 25  | 26   | 27  | 28 <small>Día de las Tabajonas de la Pimentación</small>   | MARZO 2014<br>D L M J V S<br>1<br>2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 11 12 13 14 15<br>16 17 18 19 20 21 22<br>23 24 25 26 27 28 29<br>30 31 |

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

 6 CRESCIENTE  
 15 LLENA  
 22 WAXINGANTE

## Mostacholes fríos con salsa de camarones

### Ingredientes:

- 300 g de camarones congelados
- 150 g de **Mayonesa Natura**
- 4 cdas. soperas de **Ketchup Natura**
- 150 ml de crema de leche
- 3 cdas. de brandy
- 1 cda. de **Mostaza Natura**
- 350 g de fideos tipo mostacholes
- 2 paltas
- 200 g de tomates
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- Perejil picado
- Albahaca picada
- Sal
- Jugo de limón
- Ralladura de limón
- 1 cebolla morada picada

### Preparación:

Descongelar los camarones y dejar macerar con limón y sal.  
 En un bol aparte mezclar la **Mayonesa Natura**, la crema de leche, el **Ketchup Natura**, el brandy y la **Mostaza Natura** hasta formar una salsa, e incorporar los camarones. Cocinar la pasta en abundante agua salada, retirar al dente, condimentar con el **Aceite de Oliva Natura** y dejar enfriar.  
 Agregar a la pasta fría la salsa de camarones, los tomates cortados al medio, la cebolla morada picada y la palta cortada en cubos. Mezclar y servir espolvoreada con el perejil y la albahaca picados finamente y ralladura de limón.



5

porciones

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 688 kcal  
 Proteínas: 15.1 g  
 Hid. de carbono: 53.0 g  
 Grasas: 38.5 g

Plato fresco, rico en energía. Aporta proteínas, ácidos grasos Omega 3, calcio y fósforo.

| DOM | LUN  | MAR  | MIÉR | JUE | VIE  | SÁB  |
|-----|--|--|------|-----|--|--|
|     |  |  |      |     | <b>FEBRERO 2014</b><br>D L M J V S S<br>1<br>2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 11 12 13 14 15<br>16 17 18 19 20 21 22<br>23 24 25 26 27 28 | 1  |
| 2   | 3 <small>Carnaval</small>  | 4 <small>Carnaval</small>  | 5    | 6   | 7  | 8 <small>Día Internacional de la Mujer</small> |
| 9   | 10   | 11   | 12   | 13  | 14   | 15   |
| 16  | 17   | 18   | 19   | 20  | 21   | 22   |
| 23  | 24 <small>Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia</small> | 25   | 26   | 27  | 28   | 29   |
| 30  | 31   | <b>ABRIL 2014</b><br>D L M J V S S<br>1 2 3 4 5<br>6 7 8 9 10 11 12<br>13 14 15 16 17 18 19<br>20 21 22 23 24 25 26<br>27 28 29 30 |      |     |  |  |



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

## Milanesitas de mozzarella con guarnición de berenjenas.

### Ingredientes:

- ½ Kg. de mozzarella cortada en bastones de 2 cm de grosor por 6 de largo
- 3 huevos
- ½ taza de harina
- 1 taza de pan rallado
- **Aceite Girasol Natura**
- Sal, pimienta

### Guarnición:

- 4 berenjenas medianas
- **Rocío vegetal Natura**
- 2 cdas. de salsa de soja
- 3 dientes de ajo, cortados en láminas
- 1 ají morrón cortado en rodajas
- 6 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- 3 cda. de jugo de limón
- 1 cdita. de azúcar
- 1 cda. de menta picada
- 3 cdas. de semillas de sésamo, tostadas
- Sal

Para acompañar: **Ketchup Natura**

### Preparación:

#### Milanesas:

Pasar los bastones de queso por la harina, apretando bien, para que se cubran de ambos lados. Luego, bañarlos con los huevos batidos, cuidando que queden totalmente cubiertos. Rebozarlos en pan rallado y nuevamente, pasarlos por huevo y pan rallado. Freír las milanesas en abundante **Aceite de Girasol Natura**, dorar bien de ambos lados, retirar, escurrir y disponerlas en una fuente.

#### Guarnición:

Cortar las berenjenas a lo largo en capas de 2 a 3 cm aproximadamente y pasarlas por dos cucharadas de **Aceite de Oliva Natura**. Asarlas bajo el grill precalentado o a la plancha previamente lubricada con **Rocío Vegetal Natura**, dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que estén doradas y tiernas. Reservar.

En una sartén colocar el resto del **Aceite de Oliva Natura** y rehogar allí el ajo y el ají hasta que comiencen a dorarse, añadir el jugo de limón, el azúcar y un toque de salsa de soja. Incorporar las hojas de menta picadas y el aliño caliente sobre las berenjenas. Dejar marinar la ensalada durante unos 20 minutos. Servir junto con las milanesitas.

Acompañar con **Ketchup Natura**.



4 porciones

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 485 kcal  
 Proteínas: 16.5 g  
 Hid. de carbono: 22.0 g  
 Grasas: 39.5 g  
 Fibra: 2.3 g

Preparación muy completa y nutritiva, divertida para incluir proteínas y calcio (mozzarella) en la dieta. Se destaca por su aporte energético y de proteínas de alto valor biológico, así como su contenido de fósforo, potasio y vitamina B2.

| DOM | LUN   | MAR                   | MIÉR   | JUE   | VIE                  | SÁB |
|-----|---|-----------------------|--|---|----------------------|-----|
|     | MARZO 2014<br>D L M J V S<br>1<br>2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 11 12 13 14 15<br>16 17 18 19 20 21 22<br>23 24 25 26 27 28 29<br>30 31 | 1                     | 2<br>Día del Veterano<br>y los Caídos en la<br>Guerra de Malvinas. | 3   | 4                    | 5   |
| 6   | 7<br>Día Mundial<br>de la Salud.  | 8                     | 9  | 10  | 11                   | 12  |
| 13  | 14  | 15                    | 16   | 17<br>Jueves Santo.   | 18<br>Viernes Santo. | 19  |
| 20  | 21  | 22                    | 23   | 24  | 25                   | 26  |
| 27  | 28  | 29<br>Día del Animal. | 30   | MAYO 2014<br>D L M J V S<br>1 2 3<br>4 5 6 7 8 9 10<br>11 12 13 14 15 16 17<br>18 19 20 21 22 23 24<br>25 26 27 28 29 30 31 |                      |     |

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

● 7 VACIANTE ○ 15 LLENA ○ 22 SEMIPLENA ● 29 LLENA

## Mollejas al vino blanco con papas a la cuchara

### Preparación:

Lavar bien las mollejas y ponerlas en un recipiente cubiertas con agua fría y vinagre. Dejar reposar 30 minutos, retirarlas, secarlas y cortarlas en trozos. Poner en una sartén la mitad del **Aceite de Oliva Natura**, llevar a fuego fuerte y dorar las mollejas de ambos lados, retirarlas del fuego y reservar. Aparte, colocar en otra sartén limpia el resto del **Aceite de Oliva Natura** y llevar al fuego. Rehogar allí las cebollas, incorporar el vino blanco y las mollejas cortadas en láminas. Cocinar 5 minutos más e incorporar la crema de

leche. Condimentar con nuez moscada y salpimentar a gusto. Reservar caliente. Para preparar el puré, disponer las papas calientes en un bol, añadirle el **Aceite de Oliva Natura** y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Por último añadirle un huevo y una yema, mezclar bien y colocar sobre una placa tapizada con papel de aluminio con **Rocio Vegetal Natura** por cucharadas separadas unas de otras. Cocinar en un horno precalentado a temperatura media hasta dorar. Desprender del papel y servir.

### Ingredientes:

- 3 mollejas
- ½ kg de cebollas de verdeo en rodajas
- ½ taza de vinagre blanco
- 6 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- 1 vaso de vino blanco
- 1/4 taza de crema de leche
- Sal y pimienta a gusto

### Guarnición:

- 4 papas cocidas, calientes
- 3 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- **Rocio Vegetal Natura**
- 2 huevos
- Nuez moscada a gusto
- Sal y pimienta

6

porciones

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 414 kcal.  
Proteínas: 8.5 g.  
Hid. de carbono: 27.0 g.  
Grasas: 29.5 g.  
Fibra: 1.5 g.

Preparación energética ideal para reponer energías. Rico en carbohidratos y vitaminas del complejo B.



| DOM                              | LUN | MAR | MIÉR  | JUE                                      | VIE                        | SÁB                  |
|----------------------------------|-----|-----|---|--|----------------------------|----------------------|
|                                  |     |     | ABRIL 2014<br>D L M X J V S<br>1 2 3 4 5<br>6 7 8 9 10 11 12<br>13 14 15 16 17 18 19<br>20 21 22 23 24 25 26<br>27 28 29 30 | 1 Día Internacional de los Trabajadores. | 2                          | 3                    |
| 4                                | 5   | 6   | 7 Día del Taíno.  | 8 Día de la Cruz Roja Internacional.     | 9                          | 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 Día de la Resolución de Mayo. | 26  | 27  | 28  | 29                                       | 30                         | 31                   |

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

7 CRESCIENTE 14 LUNA 21 MEXCANANTE 28 MUJNA

JUNIO 2014

| D  | L  | M  | X  | 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 |    |    |    |    |    |

## Matambre de ternera a la pizza con batatas doré

### Ingredientes:

- 1 matambre de ternera
- ½ litro de leche
- Sal y pimienta
- Pimentón
- Vinagre
- 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- ½ ají rojo
- ½ ají verde
- 1 cebolla
- 1 caja de puré de tomate
- 350 g de mozzarella
- Orégano seco

### Guarnición:

- 6 batatas medianas peladas y cortadas en rodajas
- 1 taza de **Aceite de Girasol Natura**

### Preparación:

Quitarle al matambre el exceso de grasa, lavarlo y condimentarlo con sal, pimienta, pimentón y ají molido. Disponerlo en un bol, añadirle el vinagre y dejar macerar. Colocarlo en una asadera y bañarlo con la leche. Llevar a horno fuerte por 10 minutos, después bajar la temperatura y dejar cocinar a horno moderado hasta que la carne esté en su punto y la leche se haya reducido. Picar la cebolla y los ajíes. Disponerlos en una sartén con el **Aceite de Oliva Natura**, agregar el puré de tomate y condimentar bien. Dejar reducir y luego retirar del fuego y verter por encima de la carne; cubrir la carne con la mozzarella rallada. Llevar a horno y retirar una vez que el queso haya fundido y espolvorear con el orégano.

En una sartén colocar una taza de **Aceite de Girasol Natura**, dejar calentar bien e introducir las batatas. Una vez que estén bien doradas retirarlas y servir junto a la carne.



**6**  
porciones

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 632 kcal  
 Proteínas: 43.0 g  
 Hid. de carbono: 35.0 g  
 Grasas: 39.0 g  
 Fibra: 0.9 g

Una preparación para integrar el menú familiar, la carne ofrece una buena cuota de proteínas, hierro y fósforo así como calcio (leche y mozzarella). Con una guarnición sabrosa rica en vitamina A y atractiva para los más chicos.

| DOM   | LUN                                   | MAR  | MIÉR                              | JUE   | VIE   | SÁB                                  |
|---|---------------------------------------|--|-----------------------------------|---|---|--------------------------------------|
| 1   | 2                                     | 3  | 4                                 | 5 <small>Día Mundial del Medio Ambiente.</small>  | 6   | 7 <small>Día del Periodista.</small> |
| 8   | 9                                     | 10   | 11 <small>Día del Vecino.</small> | 12  | 13  | 14                                   |
| 15 <small>Día del Padre. Día del Libro.</small> | 16 <small>Día de la Juventud.</small> | 17   | 18                                | 19  | 20 <small>Día Pasa a la inmortalidad del Gral. Manuel Belgrano.</small> | 21                                   |
| 22  | 23                                    | 24   | 25                                | 26  | 27  | 28                                   |
| 29  | 30                                    | <small>MAYO 2014</small><br><small>D L M X J V S</small><br><small>                  1 2 3</small><br><small>4 5 6 7 8 9 10</small><br><small>11 12 13 14 15 16 17</small><br><small>18 19 20 21 22 23 24</small><br><small>25 26 27 28 29 30 31</small> |                                   | <small>JULIO 2014</small><br><small>D L M X J V S</small><br><small>                  1 2 3 4 5</small><br><small>6 7 8 9 10 11 12</small><br><small>13 14 15 16 17 18 19</small><br><small>20 21 22 23 24 25 26</small><br><small>27 28 29 30 31</small> |   |                                      |

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

● 5 CRESCENTE ○ 13 LLENA ◐ 19 MENSBANTE ● 27 LUNA



## Papas asadas con mayonesa y ciboulette

### Ingredientes:

- 4 papas medianas
- Papel aluminio
- 3 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- 2 cdas. de **Mayonesa Natura**
- 1 cebolla morada
- 2 cdas. de queso de crema
- 100 g de lomito ahumado
- 3 cdas. de ciboulette picada
- Sal, pimienta y nuez moscada

### Preparación:

Aceitar y salar las papas. Envolverlas en papel aluminio y cocinarlas sobre una placa en horno medio hasta que estén tiernas (20 a 30 minutos aprox.). Retirarles el papel, hacerles una cruz, abrirlas ligeramente y quitarles parte del contenido con una cuchara. Aparte, cortar el lomito en tiritas y saltearlo en **Aceite de Girasol Natura**, retirar y dejar escurrir. Mezclar la **Mayonesa Natura** con queso crema, la cebolla rallada, el lomito, ciboulette, sal, pimienta y nuez moscada. Rellenar con esta mezcla las papas y servir, si se desea, acompañado por vegetales verdes con un toque de **Aceite de Oliva Natura** y aceto balsámico.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 250 kcal  
 Proteínas: 6,5 g  
 Hid. de carbono: 23,0 g  
 Grasas: 7,0 g  
 Fibra: 2,0 g

4

porciones

Para comer solo junto a ensaladas, acompañando las comidas. Fácil de realizar, práctico y muy sabroso, se destaca su aporte de ácidos grasos omega 6 y el mineral potasio.

| DOM                                 | LUN  | MAR  | MIÉR                                     | JUE                              | VIE   | SÁB                                |
|-------------------------------------|--|--|--|----------------------------------|---|------------------------------------|
|                                     | <b>JUNIO 2014</b><br>D L M X J V S<br>1 2 3 4 5 6 7<br>8 9 10 11 12 13 14<br>15 16 17 18 19 20 21<br>22 23 24 25 26 27 28<br>29 30 | 1 <small>Semana de la Dulzura</small>          | 2  | 3 <small>Día del Locutor</small> | 4   | 5 <small>Día de la Empresa</small> |
| 6                                   | 7  | 8  | 9 <small>Día de la Independencia</small> | 10                               | 11  | 12                                 |
| 13                                  | 14   | 15   | 16                                       | 17                               | 18  | 19 <small>Día del Jugete</small>   |
| 20 <small>Día del Amigo</small>     | 21   | 22 <small>Aniversario Fundación de ACD</small> | 23                                       | 24                               | 25  | 26                                 |
| 27 <small>Día de la Cultura</small> | 28 <small>Día de la Gendarmería Nacional</small>   | 29   | 30                                       | 31                               | <b>AGOSTO 2014</b><br>D L M X J V S<br>1 2<br>3 4 5 6 7 8 9<br>10 11 12 13 14 15 16<br>17 18 19 20 21 22 23<br>24 25 26 27 28 29 30<br>31 |                                    |

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

● 5 QUEVIENE ○ 12 LLENA ● 19 MEGANITE ● 27 BIENA

## Cazuela "invernal"

### Ingredientes:

- ½ kg de carne de ternera (paleta, nalga)
- Harina común c/n
- 4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- 1 chorizo candelario
- 2 cebollas medianas
- 3 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria grande
- 4 tallos de apio
- ½ taza de puré de tomate
- ½ vaso de vino blanco seco
- 1 cubito de caldo de carne

- 100 g de aceitunas verdes
- Sal y pimienta a gusto
- 2 hojas de laurel

### Preparación:

Cortar la carne en cubos, salpimentarla y enharinarla. Colocar el **Aceite de Girasol Natura** en una cacerola y dorar allí la carne. Retirar y continuar rehogando en el mismo recipiente las cebollas y los dientes de ajo. Agregar la zanahoria cortada en rodajas pequeñas, añadir el

apio cortado en tiritas y el chorizo pelado y cortado en trocitos pequeños. Mezclar.

Añadir la carne a los vegetales. Verter 1 taza de agua caliente en la que se habrá disuelto el cubo de carne. Incorporar el vino blanco y el puré de tomate. Luego las aceitunas previamente descarazadas y cortadas en rebanaditas.

Tapar y dejar cocinar hasta que los vegetales estén tiernos (35-40 minutos aprox.). Retirar y servir bien caliente si se desea con perejil crespo y fresco por encima.



4

porciones

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 350 kcal  
 Proteínas: 27.5 g  
 Hid. de carbono: 39.0 g  
 Grasas: 6.0 g  
 Fibra: 6.0 g

Plato completo y nutritivo. Para compartir en familia. Un mix interesante de proteínas de la carne, fibra, hierro, fósforo, potasio y fundamentalmente betacarotenos (vitamina A) presentes en la zanahoria.

| DOM   | LUN   | MAR                                     | MIÉR   | JUE   | VIE                                | SÁB  |
|---|---|---|--|---|------------------------------------|--|
|   |   |   |  | <b>JULIO 2014</b><br>S L M J J S S<br>1 2 3 4 5<br>6 7 8 9 10 11 12<br>13 14 15 16 17 18 19<br>20 21 22 23 24 25 26<br>27 28 29 30 31 | 1                                  | 2 <small>Día de la Industria Gastronómica.</small> |
| 3   | 4   | 5                                       | 6 <small>Día del Agrónomo, Día del Albarano.</small> | 7 <small>Día de San Cayetano.</small>   | 8                                  | 9  |
| 10 <small>Día de la Fuerza Aérea, Día del Niño.</small>                 | 11  | 12 <small>Día de la Televisión.</small> | 13   | 14  | 15                                 | 16   |
| 17 <small>Paseo a la Inmortalidad del Gral. José de San Martín.</small> | 18  | 19                                      | 20   | 21 <small>Día del Abuelo.</small>   | 22                                 | 23   |
| 24  | 25 <small>Día del Peluquero.</small>  | 26                                      | 27   | 28  | 29 <small>Día del Abogado.</small> | 30   |
| 31  | <b>SEPTIEMBRE 2014</b><br>D L M J V S S<br>1 2 3 4 5 6<br>7 8 9 10 11 12 13<br>14 15 16 17 18 19 20<br>21 22 23 24 25 26 27<br>28 29 30 |   |  |   |                                    |  |

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

## Ribs de cerdo a la barbacoa con papas fritas

### Ingredientes:

- 1 costillar de cerdo
- Pimienta negra en granos
- Sal

### Salsa barbacoa:

- 400 ml de **Ketchup Natura**
- 2 dientes de ajo cortados finamente
- 5 cdas. de miel
- 1 cda. de **Mostaza Natura**
- 4 cdas. de vinagre de vino
- 4 cdas. de salsa de soja
- ½ cda. de pimentón molido
- ½ cdita. de curry
- Pimienta negra molida

### Guarnición:

- 4 papas grandes
- 1 taza de **Aceite de Girasol Natura**
- 4 dientes de ajo picados
- 3 cdas. de perejil fresco picado

### Preparación:

Disponer el costillar o rib sobre una asadera para horno con los huesos hacia abajo y salpimentar. Reservar.

Para realizar la salsa barbacoa, mezclar en un bol el **Ketchup Natura**, los dientes de ajo cortados finamente, la miel, el vinagre, la salsa de soja, la **Mostaza Natura**, el pimentón molido, el curry y la pimienta blanca molida. Integrar bien los ingredientes, rectificar los condimentos.

Cubrir el costillar o rib con la salsa barbacoa y llevar al horno por 40 minutos a temperatura media o hasta que la carne esté cocida y tierna.

Pelar las papas y cortarlas en bastón. Secarlas bien y cocinar en una sartén con abundante **Aceite de Girasol Natura**. Una vez doradas retirar las papas y colocarlas junto a la carne cubierta por encima con el ajo y el perejil.

4 REHIGANTE 10 LLENA 17 OCIDENTE 25 BIENA



4 porciones

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 659 kcal  
 Proteínas: 33,5 g  
 Hid. de carbono: 22,0 g  
 Grasas: 6,5 g  
 Fibra: 0,5 g

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

| DOM   | LUN                                    | MAR                                  | MIÉR  | JUE                                   | VIE  | SÁB |
|---|--|--------------------------------------|---|---------------------------------------|--|-----|
| <b>AGOSTO 2014</b><br>D L M J V S<br>1 2<br>3 4 5 6 7 8 9<br>10 11 12 13 14 15 16<br>17 18 19 20 21 22 23<br>24 25 26 27 28 29 30<br>31 | 1                                      | 2 <small>Día de la Industria</small> | 3   | 4 <small>Día de la Secretaría</small> | 5  | 6   |
| 7   | 8 <small>Día de la Agricultura</small> | 9                                    | 10  | 11 <small>Día del Maestro</small>     | 12   | 13  |
| 14 <small>Día del Cartero</small>   | 15                                     | 16 <small>Día del Almacenero</small> | 17 <small>Día del Profesor</small>  | 18                                    | 19   | 20  |
| 21 <small>Día del Estudiante<br/>Día de la Primavera</small>  | 22                                     | 23                                   | 24  | 25                                    | 26 <small>Día del Empleado<br/>de Comercio</small> | 27  |
| 28  | 29                                     | 30                                   | <b>OCTUBRE 2014</b><br>D L M J V S<br>1 2 3 4<br>5 6 7 8 9 10 11<br>12 13 14 15 16 17 18<br>19 20 21 22 23 24 25<br>26 27 28 29 30 31 |                                       |  |     |

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

● 2 ECUENTE ○ 9 LLENA ◐ 16 REMITANTE ● 24 NIENA



### Arroz con pollo al estilo oriental

#### Ingredientes:

- 350 g de arroz blanco de grano largo
- 1 dedal de azafrán
- 4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- 400 g de muslos de pollo, sin piel, deshuesados
- 1 pimiento rojo, en tiras finas
- 1 pimiento verde, en tiras finas
- 1 ají picante despepitado y muy picado
- 1 zanahoria, rallada gruesa
- 150 g de brotes de soja
- 2 cebollitas blancas cortadas en rodajas
- 2 cdas. de salsa de soja
- Sal

#### Preparación:

Disponer el arroz junto con el azafrán en una cazuela o cacerola grande con agua y sal. Cocinarlo por espacio de 15 a 18 minutos hasta que esté tierno. Escurrirlo y reservar.

Calentar el **Aceite de Girasol Natura** en un wok o una sartén precalentada. Incorporar el pollo cortado en tiras y saltearlo a fuego vivo hasta que tome color dorado. Incorporar los pimientos durante 3-4 minutos. Añadir el arroz cocido poco a poco, removiendo cada vez, para mezclarlo bien y para que los granos queden sueltos.

Incorporar la zanahoria, los brotes de soja y las cebollitas en juliana fina, continuar la cocción durante otros 3-4 minutos más. Condimentar el arroz con la salsa de soja, integrar bien todos los ingredientes. Retirar del fuego y servir bien caliente.

4

porciones

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 426 kcal  
 Proteínas: 19.5 g  
 Hid. de carbono: 37.0 g  
 Grasas: 22.0 g  
 Fibra: 0.2 g

Esta preparación es básicamente una fuente energética y nutritiva por el aporte de almidones provenientes del arroz y diversos vegetales. Ideal para la alimentación de toda la familia especialmente niños y adolescentes.

| DOM  | LUN | MAR  | MIÉR   | JUE   | VIE | SÁB  |
|--|-----|--|--|---|-----|--|
|  |     | SEPTIEMBRE 2014<br>D L M J V S<br>1 2 3 4 5 6<br>7 8 9 10 11 12 13<br>14 15 16 17 18 19 20<br>21 22 23 24 25 26 27<br>28 29 30 | 1  | 2   | 3   | 4  |
| 5  | 6   | 7  | 8  | 9   | 10  | 11   |
| 12 <small>Día del Receso a la Diversidad Cultural.</small> | 13  | 14   | 15   | 16 <small>Día Mundial de la Alimentación.</small> | 17  | 18   |
| 19 <small>Día de la Madre</small>                          | 20  | 21   | 22   | 23  | 24  | 25   |
| 26   | 27  | 28   | 29 <small>Día del Trabajador de la Industria Rosarina.</small> | 30  | 31  | NOVIEMBRE 2014<br>D L M J V S<br>1<br>2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 11 12 13 14 15<br>16 17 18 19 20 21 22<br>23 24 25 26 27 28 29<br>30 |

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

● 1 OROCENTE ○ 8 LLENA ● 15 SEMIPLANTA ● 23 BUENA ● 31 CASIPLANTA



## Cocktail de camarones en salsa rosa

### Ingredientes:

- 300 g de camarones limpios
- ½ cebolla
- 1 tallo de apio
- 1 zanahoria
- Perejil
- 30 ml de brandy
- 150 g de **Mayonesa Natura**
- 2 cdas. de **Ketchup Natura**
- Salsa Worcestershire
- Lechuga
- 100 g de tomatitos cherry
- Sal y pimienta

### Preparación

Hervir durante cinco minutos los camarones en agua sazonada con la cebolla, la zanahoria, el apio, el perejil y la sal. Colocar en la parte inferior de una copa de vidrio una hoja de lechuga y rellenar con los camarones. En un bol mezclar la **Mayonesa Natura** con el **Ketchup Natura**, el brandy y unas gotas de salsa Worcestershire. Añadir una pizca de sal y pimienta recién molida. Verter la salsa sobre los camarones y mantener en la heladera hasta el momento de servir.

4

porciones

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 408 kcal  
Proteínas: 15.5 g  
Hid. de carbono: 6.0 g  
Grasas: 31.0 g  
Fibra: 0.4 g

Una copa elegante y distinguida con frutos de mar, fuente de ácidos grasos Omega3.

| DOM                               | LUN                           | MAR       | MIÉR      | JUE   | VIE   | SÁB   |
|-----------------------------------|-------------------------------|-----------|-----------|---|---|---|
|                                   |                               |           |           |   | <b>OCTUBRE 2014</b><br>S L M J V S<br>1 2 3 4<br>5 6 7 8 9 10 11<br>12 13 14 15 16 17 18<br>19 20 21 22 23 24 25<br>26 27 28 29 30 31   | <b>1</b> Día de todos los Santos                              |
| <b>2</b> Día de todos los Muertos | <b>3</b>                      | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b> Día del Comercio                                   | <b>7</b> Día del Carillón   | <b>8</b>  |
| <b>9</b>                          | <b>10</b> Día de la Tradición | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> Día de la Abuela                                  | <b>14</b>   | <b>15</b>   |
| <b>16</b>                         | <b>17</b>                     | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> Día de la Soberanía Nacional, Día de la Enfermera | <b>21</b>   | <b>22</b> Día de la Flor Nacional, el Ceibo, Día de la Música |
| <b>23</b>                         | <b>24</b>                     | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>27</b>   | <b>28</b>   | <b>29</b>   |
| <b>30</b>                         |                               |           |           |   |   |   |
|                                   |                               |           |           |   | <b>DICIEMBRE 2014</b><br>S L M J V S<br>1 2 3 4 5 6<br>7 8 9 10 11 12 13<br>14 15 16 17 18 19 20<br>21 22 23 24 25 26 27<br>28 29 30 31 |   |

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

## Pan de hierbas aromáticas con dips de palta y de roquefort

### Ingredientes:

- 750 g de harina
- 1 cdta. de sal
- 2 cdas. de azúcar
- ½ cdta. de pimienta
- 1 cda. de hierbas aromáticas a gusto (salvia, romero, etc.)
- 350 cc de agua
- 30 g de levadura de cerveza
- 4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- **Rocío Vegetal Natura**

### Preparación:

Colocar en un recipiente profundo la harina, la sal, el azúcar, la pimienta y las hierbas aromáticas. Hacer un hueco central y colocar en él la levadura diluida en el agua tibia, rociar con el **Aceite de Girasol Natura**. Con una cuchara de madera batir los ingredientes centrales e ir incorporando la harina de los costados, hasta formar un bollo. Retirar la cuchara, espolvorear con harina y amasar, golpearla varias veces sobre la mesada para que resulte liviana. Una vez que la masa esté homogénea y lisa reservarla en un bol cubierta con un repasador hasta que duplique su tamaño. Cortar el bollo en tres porciones, darle forma de pan y colocarlos en moldes para budín inglés, de 24 cm. de largo, lubricados con **Rocío Vegetal Natura**, dejarlos leudar en lugar tibio, hasta que doblen su volumen, pintarlos con **Aceite de Girasol Natura** y hornearlos a temperatura moderada de 20 a 25 minutos. Para conservarlos húmedos, envolverlos con papel film.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 160 kcal  
 Proteínas: 4.8 g  
 Hid. de carbono: 33.0 g  
 Grasas: 4.5 g  
 Fibra: 1.5 g

4

personas

Este pan posee fundamentalmente carbohidratos, importante fuente de energía. Ideal como complemento de comidas, snack o para realizar sándwiches o canapés con un sabor especial o integrarlo a las comidas como entrada o entrémis.

### Dips de queso azul:

- 6 cdas. de queso azul
- 6 cdas. de crema de leche
- 1 puñado de blanco de apio finamente picado
- 4 cdas. de **Mayonesa Natura**
- 3 cdas. de vino blanco seco
- Sal y pimienta a gusto

En un bol, batir la crema y el queso hasta conseguir una mezcla homogénea. Luego agregar el apio y salpimentar a gusto. Añadir el vino y la **Mayonesa Natura** hasta alcanzar la consistencia deseada.

### Dips de palta:

- 3 paltas medianas
- 1 diente de ajo picado
- ½ cebolla morada finamente picada
- Jugo de ½ limón
- 1 cda. de salsa tabasco
- Sal y pimienta

Pelar las paltas y cortarlas en trozos. Colocar junto con los otros ingredientes en la procesadora o licuadora y procesar a potencia máxima hasta lograr una crema homogénea. Retirarla del vaso y dejar enfriar en heladera por lo menos una hora o hasta el momento de servir.



| DOM   | LUN  | MAR | MIÉR                                | JUE   | VIE | SÁB |
|---|--|-----|-------------------------------------|---|-----|-----|
| <b>NOVIEMBRE 2014</b><br>D L M J V S<br>1<br>2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 11 12 13 14 15<br>16 17 18 19 20 21 22<br>23 24 25 26 27 28 29<br>30 | 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>Inmaculada Concepción de María.</small> | 9   | 10                                  | 11  | 12  | 13  |
| 14  | 15   | 16  | 17 <small>Día del Contador.</small> | 18  | 19  | 20  |
| 21  | 22   | 23  | 24 <small>Nochebuena.</small>       | 25 <small>Nochebuena.</small>   | 26  | 27  |
| 28 <small>Día de los Santos Inocentes.</small>  | 29   | 30  | 31 <small>Fin de Año.</small>       | <b>ENERO 2015</b><br>D L M J V S<br>1 2 3<br>4 5 6 7 8 9 10<br>11 12 13 14 15 16 17<br>18 19 20 21 22 23 24<br>25 26 27 28 29 30 31 |     |     |

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

○ 6 ● 14 ● 22 ● 28  
LEONA MENDIANTE NUCA CACIOTE

## Carré de cerdo agri dulce

### Ingredientes:

- 800 g de carré de cerdo deshuesado,
- 4 cdas. de ricotta descremada
- 6 ciruelas deshidratadas y descarazadas
- Jugo de tres naranjas
- 2 cdas. de **Mostaza Natura**
- 200 ml de vino jerez
- Sal y pimienta

### Preparación:

Quitar el exceso de grasa al carré, disponerlo en un bol y dejarlo macerar con un vaso de vino jerez. Atar el carré para darle buena forma, salpimentar y cocinar en una fuente para horno, previamente rociado con una copita de jerez y el jugo de una naranja. Preparar la salsa procesando la ricotta, las ciruelas, el jugo de dos naranjas, la **Mostaza Natura** y sal. Cortar el carré en rodajas, servir acompañado de vegetales de estación o puré de manzanas.



4

porciones

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 478.4 kcal  
 Proteínas: 30.3 g  
 Hid. de carbono: 16.3 g  
 Grasas: 27.8 g  
 Fibra: 1.3 g

Un plato agrícola fuente de proteínas de alto valor biológico, hierro y vitaminas de complejo B.

## Tapa de nalga rellena con arroz y ensalada griega

### Ingredientes:

- 1 tapa de nalga de 1500 g
- 1 ají rojo
- 1 ají amarillo
- 2 zanahorias ralladas
- ½ kg de espinaca fresca o congelada ligeramente hervida y bien escurrida
- 3 huevos
- 200 g de pan rallado
- 200 g de queso rallado
- 1 cucharada de orégano
- 1 taza (tamaño tē) de **Aceite de Girasol Natura**
- 2 tazas de arroz blanco parbolizado (opcional)
- 4 tazas de caldo de verduras
- Perejil fresco
- Sal y pimienta a gusto

### Ensalada:

- 1 planta de lechuga mantecosa
- 3 tomates medianos
- 1 pepino
- 300 g de queso gruyere
- 1 cebolla morada
- 1 ají morrón verde
- 100 g de aceitunas negras
- 4 cdas. de **Mayonesa Natura**
- 4 cdas. de jugo de limón
- Sal y pimienta a gusto

### Preparación:

Realizar un corte en el centro de la tapa de nalga, sin llegar al extremo, para poder rellenarla. Picar los ajíes y las zanahorias. En un bol mezclar los huevos con el pan rallado y el queso hasta formar una pasta, agregarle las espinacas, los ajíes y la zanahoria. Rellenar la tapa de nalga con la pasta y cerrar la abertura con palillos.

En una fuente para horno colocar la tapa de nalga, condimentar con sal, pimienta y orégano. Rociar la tapa con **Aceite de Oliva Natura**, cubrir el recipiente con papel aluminio y cocinar en horno moderado durante 50 minutos.

Pelar el pepino y cortarlo en rodajas finas. Lavar y secar la lechuga y cortarla en trozos con las manos. Lavar el tomate y cortarlo en gajos. Pelar la cebolla y cortarla en rodajas finas. Descartar las semillas y nevaduras del morrón y cortarlo en tiras. Cortar el queso en cubos. Mezclar en una ensaladera la lechuga, los tomates, el ají, el pepino, el queso y las aceitunas.

Alligera la **Mayonesa Natura** con el jugo de limón. Condimentar la ensalada con este aderezo.

Nota: si se desea puede acompañarse también con guarnición de arroz blanco parboil hervido en caldo por 18 a 20 minutos, aderezado con **Aceite de Oliva Natura** y decorado con perejil fresco.



6

porciones

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 489 kcal  
Proteínas: 32.0 g  
Hid. de carbono: 35.0 g  
Grasas: 24.5 g  
Fibra: 2.3 g

Plato central único muy nutritivo que combina diversidad de ingredientes los que aunados hacen de ésta una preparación con excelente contenido en proteínas, fósforo, hierro, potasio, así como vitaminas tanto del complejo B como carotenos importantes antioxidantes para el organismo.

## Ñoquis de ricota con aceite de oliva a la albahaca



4

porciones

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 303 kcal  
Proteínas: 4.5 g  
Hid. de carbono: 55.0 g  
Grasas: 7.0 g  
Fibra: 0.5 g

La pasta preferida de los chicos, en este caso elaborada con ricota que proporciona proteínas de alto valor biológico. Plato que posee grasas saludables y un excelente sabor.

### Ingredientes:

- 1 kg de ricota
- 2 huevos
- 4 cdas. de queso rallado
- 300 g aprox. de harina 0000
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

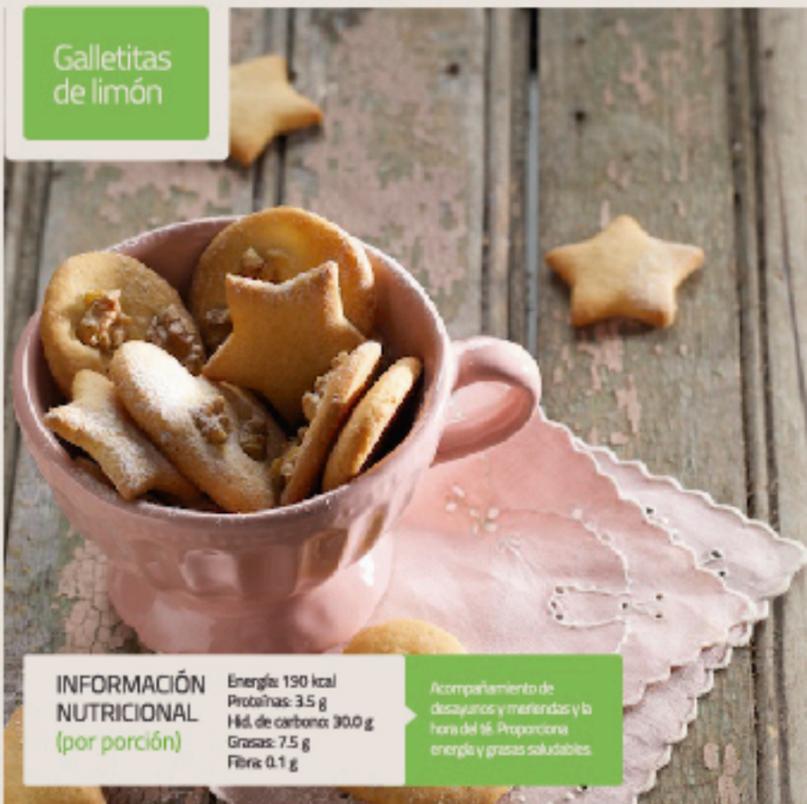
### Salsa:

- 6 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura**
- 2 dientes de ajo
- 3 cdas. de hierbas frescas
- 6 cdas. de queso parmesano rallado
- 50 g de tomates secos

### Preparación:

Condimentar la ricota con sal, pimienta y nuez moscada. Agregar los huevos, el queso y la harina trabajando con cuchara de madera, hasta obtener una preparación que no se adhiera a las manos. Tomar porciones, dar forma de cilindro y cortar en trocitos, marcar los ñoquis, si se desea, con un tenedor o el aparato especial. Colocarlos en abundante agua hirviendo con sal, cuando suben a la superficie escurrirlos y condimentar con la salsa y el queso parmesano. Para realizar la salsa, colocar en una sartén el **Aceite de Oliva Natura**, agregar los dientes de ajo enteros aplastados, cocinar unos segundos y retirarlos. Añadir los tomates previamente hidratados y picados, hojas de albahaca, calentar y mezclar con los ñoquis.

## Galletitas de limón



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía: 190 kcal  
Proteínas: 3.5 g  
Hid. de carbono: 30.0 g  
Grasas: 7.5 g  
Fibra: 0.1 g

Acompañamiento de desayunos y meriendas y la hora del té. Proporciona energía y grasas saludables.

### Ingredientes:

- 1 pocillo de **Aceite de Girasol Natura**
- 1 huevo
- ½ taza de azúcar
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 2 tazas de harina leudante
- 5 cdas. de leche líquida
- Ralladura de limón a gusto
- **Rocío Vegetal Natura**
- Nueces (opcional)

### Preparación:

En un bol colocar el **Aceite de Girasol Natura**, el huevo, la esencia de vainilla, la ralladura de limón y el azúcar. Mezclar todo hasta que la preparación quede cremosa. Integrar de a poco la harina y después la leche hasta formar una masa bien tierna. Espolvorear la mesada con harina y estirar la masa con un palo de amasar debiendo quedar una masa muy fina. Precalentar el horno a temperatura media. Cortar la masa con moldes de formas diferentes, colocarles por encima un trocito de nuez y distribuir las galletitas en una placa limpia, lubricadas con **Rocío Vegetal Natura**. Cocinar en el horno medio por unos 6 a 8 minutos. Retirar las galletas del horno y espolvorear con un poquito de azúcar impalpable.