



# Natura

---

Sandwiches

---

# Natura

Dip de Berenjena	3	Hamburguesa	12
Mexican Dip	3	Sandwich Caprese	13
Dips de langostinos	4	Sandwich de langostinos, palta, salsa golf y hojas verdes	14
Mayonesa de curry	4	Sandwich de bacon, espinacas y huevo	15
Grisines salados	5	Sandwich Mediterráneo	16
Pan de molde integral	6	Sandwich Primavera	17
Pan Francés	7	Lomito gourmet en pan de campo con papas rústicas	18
Sandwich de bondiola con cebolla caramelizada	8	Hamburguesas de atún	19
Sandwich Nórdico	9	Bruschetta de espárragos y huevo poché	20
Sandwich de sopressata, rúcula y mozzarella	10	Sandwich vegetariano	21
Sandwich de lomo, champiñones y fontina	11	Sandwich de leberwurst y mayonesa Natura	22

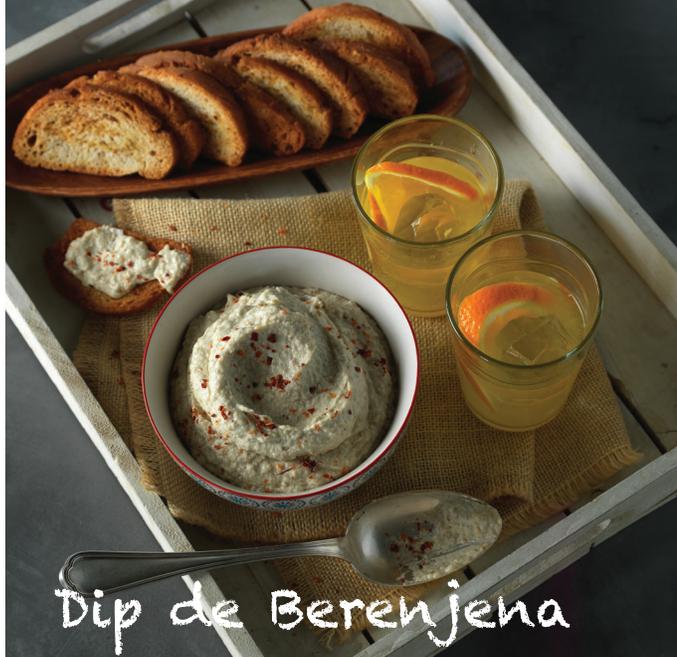
## Ingredientes

- 1 berenjena
- 1 diente de ajo
- 100 g. de queso crema
- 100 g. de mayonesa **Natura**
- 1 cdita. de ají molido
- Sal y pimienta a gusto

## Preparación

Encender una hornalla y tostar la berenjena sobre el fuego directo, dándola vueltas continuamente. Luego retirar y dejar enfriar. Una vez que haya enfriado, cortar los extremos y pelar.

Colocar la pulpa en una procesadora junto con el diente de ajo pelado, el queso crema, la mayonesa **Natura**, el ají molido, sal y pimienta a gusto. Procesar hasta que se forme una pasta homogénea. Colocar en un recipiente y servir como dip o aderezo.



## Ingredientes

- 2 cdas. de ketchup
- Jugo de ½ naranja
- 100 gr. de queso crema
- 1 pizza de tabasco

## Preparación

Mezclar todos los ingredientes con batidor de mano o mixer. Colocar en un recipiente una vez listo para servir.

## Ingredientes

3 langostinos grandes (cocidos y pelados)  
2 cdas. de mayonesa **Natura**  
2 cdas. de salsa golf **Natura**  
2 cdas. de crema de leche  
2 cdas. de jugo de limón  
Sal y pimienta molida en grano

---

## Preparación

Mixear en un recipiente los langostinos junto con la mayonesa y la salsa golf **Natura**, la crema, el jugo de limón y los condimentos. Disponerlos en un bol y conservar en heladera hasta el momento de servir.



Dips de Langostinos



## Ingredientes

6 cucharadas de Mayonesa **Natura**  
5 cucharadas de crema de leche  
Curry a gusto

---

## Preparación

Colocar todos los ingredientes en un recipiente y luego mixear hasta que todos se hayan integrado. Colocar en un recipiente una vez listo para servir.

# Grisines salados



## Información nutricional (Por porción)

Energía	207 kcal.
Proteínas	4.1 g.
Hid. de carbono	30.6 g.
Grasas	5.0 g.
Fibra	0.0 g.

## Ingredientes

100 cc de agua  
30 gr. de levadura fresca  
50 gr. de harina 0000  
30 cc de aceite de girasol **Natura**  
4 cditas. de sal  
30 gr. de manteca  
300 cc de agua  
450 gr. de harina 0000  
1 cda. de salvia fresca  
1 cda. de orégano fresco  
2 cdas. de queso en hebras  
Rocío vegetal **Natura**

## Preparación

**Para el fermento**, colocar en un bol el agua tibia, incorporar la levadura desgranada y la harina. Integrar y dejar espumar.

**Para la masa**, colocar en un bol, el aceite de girasol **Natura**, la sal, la manteca a temperatura ambiente y el agua. Agregar la levadura fermentada y por último la harina previamente tamizada. Unir todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Cubrir y dejar reposar en lugar tibio durante 20 minutos o hasta que duplique su volumen.

Una vez que la masa haya leudado, dividir la masa en 3 partes iguales. Incorporar a la primera parte la salvia, a la segunda el orégano y a la tercera el queso.

Tomar la masa y estirlarla a lo largo formando los grisines. Colocarlos en una placa previamente lubricada con rocío vegetal **Natura**. Tapar nuevamente y dejar leudar.

Llevar a horno medio y cocinar durante 30 minutos o hasta que se doren. Retirar, dejar enfriar y servir acompañado de los dips.



# Pan de molde integral

## Ingredientes

- 1 kg. de harina integral
- 1 cda. de sal
- 50 gr. de levadura fresca
- 600 cc de agua tibia
- 2 cdas. de aceite de oliva **Natura**
- Rocío vegetal **Natura**
- 1 clara de huevo
- Semillas de sésamo o lino

## Información nutricional

(Por porción)

Energía	3912 kcal.
Proteínas	118.9 g.
Hid. de carbono	744.4 g.
Grasas	46.3 g.
Fibra	105.9 g.

## Preparación

Colocar en un bol la harina junto con la sal y formar un hueco en el centro, agregar allí la levadura fresca desmenuzada y un poco de agua tibia. Mezclar los ingredientes del hueco y dejar el recipiente tapado hasta que la levadura espume.

Luego añadir el aceite de oliva **Natura** junto con el resto del agua y comenzar a integrar con las manos hasta obtener una masa homogénea. Una vez formada la masa, dejar descansar tapada y en lugar cálido hasta que duplique su

volumen. Una vez que la masa haya levado, desgasificar y colocar en un molde de pan de unos 30 cm. de largo aproximadamente previamente lubricado con rocío vegetal **Natura**. Dejar levar nuevamente hasta que duplique su volumen.

Pincelar el pan con la clara de huevo y espolvorear sobre la superficie las semillas de sésamo o lino.

Cocinar en horno precalentado a temperatura media durante 1 hora. Retirar, dejar enfriar y luego desmoldar.

## Ingredientes

- 500 gr.** de harina 000
- 500 gr.** de harina 0000
- 10 gr.** de levadura en polvo
- 1 cda.** de sal
- 600 cc** de agua
- 1 cda.** de aceite de girasol **Natura**
- 1 cda.** de extracto de malta
- Rocío vegetal **Natura**

### Información nutricional

(Por porción)

Energía	117 kcal.
Proteínas	3.0 g.
Hid. de carbono	24.3 g.
Grasas	0.9 g.
Fibra	0.0 g.

## Preparación

Colocar toda la harina en un bol junto con la levadura en polvo y la sal. Hacer un hueco en el centro e incorporar una parte del agua y el aceite de girasol **Natura**. Integrar bien y añadir de a poco el resto del agua junto con el extracto de malta a medida que se va trabajando la masa con las manos. Continuar amasando hasta obtener una masa bien homogénea. Colocar la masa en una placa espolvoreada con un poco de harina y dejar descansar tapada en un lugar cálido durante 20 minutos.

Una vez que la masa esté descansada,

desgasificar y formar panes de unos 5 cm. de ancho por unos 10 cm. de largo. Colocar los pancitos en la placa, tapar y dejar descansar nuevamente hasta que los panes dupliquen su tamaño.

Una vez que los panes hayan leudado, realizarles dos o tres cortes no muy profundos sobre la cara superior. Colocarlos sobre una placa lubricada con rocío vegetal **Natura** y espolvoreada con un poco de harina. Cocinar en horno precalentado a temperatura media de 30 a 35 minutos. Retirar una vez que estén dorados. Dejar enfriar antes de utilizarlos.



30

Porciones

Pan  
Francés

# Sandwich de bondiola con cebolla caramelizada



## Información nutricional (Por porción)

Energía	843 kcal.
Proteínas	45.7 g.
Hid. de carbono	53.5 g.
Grasas	46.3 g.
Fibra	0.5 g.

## Ingredientes

4 panes grandes  
 2 cebollas grandes en juliana  
 2 cdas. de aceite de oliva **Natura**  
 2 cditas. de azúcar  
 1 cda. de mostaza **Natura**  
 1 copita de vino blanco  
 4 bifés de bondiola de cerdo de unos 200 gr. cada uno  
 2 cdas. de aceite de oliva **Natura**  
 4 cdas. de mostaza **Natura**  
 2 cdas. de miel  
 1 diente de ajo picado fino  
 ½ cda. de orégano  
 Sal y pimienta

## Preparación

Para la cebolla caramelizada, calentar en una sartén el aceite de oliva **Natura**. Añadir la cebolla y cocinar hasta que esté tierna y transparente. Salpimentar a gusto y añadir el azúcar. Dejar cocinar unos minutos más y luego agregar la mostaza **Natura** junto con el vino blanco, integrar bien y continuar la cocción a fuego mínimo. Retirar una vez que la cebolla comience a espesar y a tomar un color amarronado.

Mientras, calentar una plancha de hierro. Pincelar los bifés de bondiola con el aceite de oliva **Natura** y salpimentarlos

a gusto. Una vez que la plancha esté bien caliente cocinar los bifés de ambos lados hasta que estén cocidos.

Para la salsa, mezclar en un recipiente, la mostaza **Natura**, la miel, el ajo, el orégano y salpimentar a gusto. Integrar bien.

Abrir los panes, pincelar ambas tapas con la salsa de mostaza y miel, colocar unas cucharadas de las cebollas caramelizadas y disponer encima un bife de bondiola. Cerrar con la otra tapa del pan y servir.

## Ingredientes

8 rebanadas de pan de centeno  
200 gr. de salmón ahumado  
4 hojas de lechuga morada  
4 cdas. de mayonesa **Natura**  
Jugo de ½ limón  
2 cdas. de alcaparras  
1 ramillete de eneldo fresco  
Pimienta negra molida

## Preparación

Para la mayonesa de eneldo, colocar en el mixer la mayonesa **Natura**, el jugo de limón, las alcaparras y el eneldo fresco. Mixear hasta que se hayan incorporado bien los ingredientes y condimentar con pimienta negra molida.

Untar cada una de las rebanadas del pan de centeno con la mayonesa de eneldo.

Colocar fetas de salmón en 2 de las tapas de pan y disponer encima las hojas de lechuga morada. Tapar con las otras rebanadas de pan. Cortar en diagonal y servir.

# Sandwich Nórdico

4  
Porciones



### Información nutricional (Por porción)

Energía	534 kcal.
Proteínas	18.8 g.
Hid. de carbono	69.2 g.
Grasas	17.0 g.
Fibra	10.0 g.

# Sandwich de sopressata, rúcula y mozzarella



## Información nutricional (Por porción)

Energía	654 kcal.
Proteínas	24.0 g.
Hid. de carbono	66.1 g.
Grasas	31.5 g.
Fibra	0.1 g.

## Ingredientes

4 panes tipo baguettín  
12 fetas de sopressata  
4 fetas de queso mozzarella  
1/4 de atado de rúcula  
4 cdas. de mayonesa **Natura**

## Preparación

Abrir los baguetines al medio, colocar unas 3 fetas de sopressata por cada sandwich, una de queso mozzarella y algunas hojas de rúcula.

Por último aderezar con una cucharada de mayonesa **Natura**. Cerrar los panes y servir.

## Ingredientes

- 6 panes
- 6 bifecitos de lomo
- Sal y pimienta
- 2 cebollas
- 200 g. de champiñones
- 2 cdas. de aceite de oliva **Natura**
- 1 cda. de perejil picado
- 2 cdas. de mostaza **Natura**
- 300 g. de queso fontina
- 1 atado de rúcula
- 200 g. de tomates cherry

## Preparación

Cocinar los bifecitos de lomo en una plancha bien caliente. Salpimentar a gusto. Cortar las cebollas y los champiñones en juliana. Saltear en una sartén con aceite de oliva **Natura**. Retirar del fuego, salpimentar a gusto y añadir el perejil picado.

Para el armado del sandwich, abrir los panes a la mitad. Untar los bifes con la mostaza **Natura**. Disponer un bife de lomo en cada pan, colocar encima las cebollas y los champiñones rehogados, por último completar con fetas de queso fontina. Cubrir con la otra tapa de pan.

Servir el sandwich acompañado de una ensalada de rúcula y tomates cherry aderezada con aceite de oliva **Natura** y aceto balsámico.

### Información nutricional (Por porción)

Energía	597 kcal.
Proteínas	48.9 g.
Hid. de carbono	50.1 g.
Grasas	22.3 g.
Fibra	0.6 g.



Sandwich de Lomo,  
champiñones  
y fontina

# Hamburguesa



## Información nutricional (Por porción)

Energía	497 kcal.
Proteínas	35.7 g.
Hid. de carbono	35.8 g.
Grasas	21.6 g.
Fibra	3.2 g.

## Ingredientes

- 4 panes de hamburguesas
- 500 grs. de carne picada magra
- 1 huevo
- 2 cdas. de leche
- 1 rodaja de pan de molde
- 2 cdas. de cebolla rallada
- 1 cda. de mostaza **Natura**
- 2 cdas. de ketchup **Natura**
- Sal y pimienta a gusto
- Rocío vegetal **Natura**
- 1 pimiento rojo
- 4 cdas. de mayonesa **Natura**
- Hojas de lechuga francesa
- 1 tomate en rodajas
- 2 pepinillos agri dulces

## Preparación

Colocar en un bol la carne picada, el huevo, la miga de pan desmenuzada previamente remojada en leche, la cebolla, la mostaza y el ketchup **Natura**. Por último salpimentar. Mezclar bien todos los ingredientes.

Tomar porciones de la mezcla para comenzar a darles forma a las hamburguesas. Primero hacer un bollo y luego aplastarlas intentando que las hamburguesas queden con 1 cm de espesor aproximadamente. Una vez armadas, cocinarlas sobre una plancha

caliente previamente lubricada con rocío vegetal **Natura**.

Asar el pimiento en horno bien caliente hasta que la piel comience a quemarse, luego pelarlo, quitarle las semillas y procesarlo con la mayonesa **Natura**.

Abrir los panes de hamburguesa, colocar una cucharada de la mayonesa de pimientos en la tapa inferior, disponer la hamburguesa, unas hojas de lechuga, unas rodajas de tomate y algunos pepinillos en rodajas. Tapar y servir.

## Ingredientes

4 panes tipo ciabatta  
200 gr. de tomates cherry  
1 atado de albahaca  
200 gr. de mozzarella de búfala  
o al agua  
2 cdas. de aceite de oliva intenso  
**Natura**  
5 cdas. de mayonesa **Natura**

## Preparación

Lavar bien los tomates cherry y la albahaca. Procesar la mayonesa **Natura** junto con la mitad del atado de albahaca. Reservar el resto.

Abrir los panes y untar con la mayonesa de albahaca. Colocar algunos tomates

cherry, algunas hojas de albahaca y la mozzarella de búfala en mitades. Rociar con un poco de aceite de oliva intenso **Natura** y cerrar. Servir.

### Información nutricional (Por porción)

Energía	762 kcal.
Proteínas	27.5 g.
Hid. de carbono	90 g.
Grasas	31.6 g.
Fibra	2.75 g.

## Sandwich Caprese



# Sandwich de Langostinos, palta, salsa golf y hojas verdes



## Información nutricional (Por porción)

Energía	464 kcal.
Proteínas	26.2 g.
Hid. de carbono	53.3 g.
Grasas	150.4 g.
Fibra	6.6 g.

## Ingredientes

- 8 rodajas** de pan integral de molde
- 300 gr.** de langostinos limpios y precocidos
- Jugo de **1 limón**
- 2 paltas** maduras
- Hojas** de lechuga morada o radicchio
- 3 cdas.** de salsa golf **Natura**

## Preparación

Rociar los langostinos con la mitad del jugo de limón. Cortar las paltas, quitarles el carozo y retirar la pulpa.

Rociar con el resto del jugo de limón. Cortar la palta en tiras.

Para el armado de los sandwiches, untar cada una de las rodajas de pan con la salsa golf **Natura**. Colocar sobre 4 de las rodajas unas hojas de lechuga morada, unas tiras de palta y algunos langostinos. Tapar con la otra rodaja y servir.

## Ingredientes

- 4 panes de brioche
- 4 huevos
- 2 cdas. de aceite de girasol **Natura**
- 4 fetas de panceta cruda
- Algunas hojas de espinaca
- 4 cdas. de mostaza **Natura**

## Preparación

Cocinar los huevos en una sartén con el aceite de girasol **Natura**. Retirarlos una vez que la clara esté cocida.

En la misma sartén, dorar las fetas de panceta hasta que estén crocantes. Retirar.

Para el armado de los sandwiches, cortar los panes para separarlos en dos tapas. Untarlas con mostaza **Natura**, colocar unas hojas de espinaca, una feta de panceta y un huevo. Tapar con la otra tapa y servir.

### Información nutricional

(Por porción)

Energía	382 kcal.
Proteínas	15.3 g.
Hid. de carbono	36.9 g.
Grasas	19.2 g.
Fibra	0.1 g.



Sandwich de bacon,  
espinacas y huevo

Porciones  
4

# Sandwich Mediterráneo



## Ingredientes

4 baguettes integrales  
12 tomates secos  
1 taza de aceite de oliva **Natura**  
8 fetas de jamón serrano  
8 fetas de queso brie  
12/15 aceitunas negras  
descarozadas

## Preparación

Hidratar los tomates secos en el aceite de oliva **Natura** durante 1 hora.

Cortar los panes al medio, colocar dos fetas de jamón serrano, dos fetas de queso brie, 3 tomates secos ya hidratados y algunas aceitunas negras. Rociar con el aceite de oliva **Natura** utilizado para hidratar los tomates. Cerrar el sandwich y repetir la misma operación en los otros panes.

## Información nutricional (Por porción)

Energía	957 kcal.
Proteínas	32.8 g.
Hid. de carbono	111.2 g.
Grasas	43.5 g.
Fibra	0.1 g.

## Ingredientes

- 8 rodajas de pan de molde blanco
- 4 fetas de jamón cocido
- 8 fetas de queso dambo
- ½ planta de lechuga capuchina
- ½ zanahoria rallada
- 4 cdas. de mayonesa **Natura**
- 2 tomates en rodajas

## Preparación

Cortar en finas tiras las fetas del jamón y del queso dambo. Picar finamente la lechuga.

Colocar los ingredientes en un recipiente junto con la zanahoria y añadir la mayonesa **Natura**. Mezclar bien los ingredientes hasta que la mayonesa se haya integrado.

Para el armado de los sandwiches, colocar un poco del relleno en 4 de las rebanadas, disponer unas rodajas de tomate encima y tapar el sandwich con otra rebanada de pan.

# Sandwich Primavera

4  
Porciones

### Información nutricional (Por porción)

Energía	573 kcal.
Proteínas	22.0 g.
Hid. de carbono	61.0 g.
Grasas	24.6 g.
Fibra	4.8 g.

# Lomito gourmet en pan de campo con papas rústicas



## Información nutricional (Por porción)

Energía	698 kcal.
Proteínas	42.1 g.
Hid. de carbono	122.9 g.
Grasas	4.2 g.
Fibra	1.2 g.

## Ingredientes

- 8 rebanadas grandes de pan de campo
- 4 bifés de lomo bien finos
- ½ atado de rúcula
- ½ planta de lechuga morada
- 1 pimiento rojo asado en tiras
- 2 tomates en rodajas
- 1 cebolla en aros
- 4 cdas. de ketchup **Natura**

## Para las papas rústicas

- 4 papas medianas
- Aceite de oliva **Natura** c/n
- Sal gruesa c/n
- Pimienta negra molida
- 2 cdas. de romero fresco

## Preparación

Calentar una plancha de hierro. Una vez que esté bien caliente, cocinar los lomitos de ambos lados hasta que estén bien cocidos.

Para la preparación del sandwich, colocar un lomito sobre una rebanada de pan de campo, colocar encima las hojas de rúcula y de lechuga morada, unas tiras de pimiento asado, unas rodajas de tomate, unos aros de cebolla y una cucharada de ketchup **Natura**.

Tapar con otra rebanada de pan. Servir acompañado de papas rústicas.

Para las papas rústicas, lavar bien las papas y cortarlas con la cascara en tiras anchas.

Rociar una asadera con el aceite de oliva **Natura**, colocar las papas, un poco de sal gruesa, pimienta molida y romero.

Llevar a horno fuerte y retirar una vez que las papas estén tiernas y doradas.

## Ingredientes

- 4 panes para hamburguesas
- 2 cebollitas de verdeo picadas
- 1 **diente** de ajo picado fino
- 1 **cda.** de aceite de girasol **Natura**
- 2 **latas** de lomitos de atún al natural
- 1 **cda.** de perejil fresco picado
- 2 **cdas.** de ketchup **Natura**
- 1 huevo
- Sal y pimienta a gusto
- Rocío vegetal **Natura**
- 3 **cdas.** de mayonesa **Natura**
- 3 **hojas** de lechuga morada
- 1 tomate grande en rodajas

## Preparación

Saltear en una sartén la cebolla y el ajo picado junto con el aceite de girasol **Natura**. Retirar una vez que la cebolla esté tierna y transparente.

Escurrir el atún y desmenuzar los lomitos. Colocarlos en un recipiente junto con la cebolla y el ajo salteados, adicionar el perejil y el ketchup **Natura**. Salpimentar a gusto e integrar bien, añadir el huevo y continuar integrando hasta que la preparación esté homogénea.

Formar 3 hamburguesas con ayuda de un molde. Cocinarlas de ambos lados sobre una sartén previamente lubricada con rocío vegetal **Natura**. Retirarlas una vez doradas.

Para el armado de las hamburguesas, abrir los panes, untar cada una de las bases del pan con un poco de mayonesa **Natura**, colocar la hamburguesa de atún, unas hojas de lechuga y unas rodajas de tomate. Colocar la tapa del pan y servir.

### Información nutricional

(Por porción)

Energía	488 kcal.
Proteínas	29.2 g.
Hid. de carbono	39.9 g.
Grasas	23.5 g.
Fibra	3.7 g.



Hamburguesas de atún

# Bruschetta de espárragos y huevo poché



## Información nutricional (Por porción)

Energía	422 kcal.
Proteínas	15.5 g.
Hid. de carbono	62.1 g.
Grasas	12.3 g.
Fibra	0.3 g.

## Ingredientes

4 rodajas de pan de campo  
 ½ pocillo de aceite de oliva  
**Natura**  
 2 cdas. de mostaza **Natura**  
 4 huevos  
 Agua c/n  
 1 cdita. de vinagre  
 4 fetas de jamón crudo  
 12 puntas de espárragos cocidas  
 Pimienta negra molida

## Preparación

Untar de un solo lado cada una de las rodajas de pan con el aceite de oliva **Natura** y la mostaza **Natura**. Tostar en horno suave y retirar una vez que estén crocantes y doradas.

Hervir abundante agua junto con la cucharadita de vinagre. Romper cada uno de los huevos en un recipiente por separado. Incorporarlos al agua hirviendo de a uno. Dejar cocinar

durante 3 a 4 minutos y retirar con espumadera. Repetir la misma operación para los huevos restantes.

Para el armado de las bruschettas colocar una feta de jamón crudo en cada una de las rodajas de pan, encima disponer 3 puntas de espárragos y el huevo poché. Moler un poco de pimienta negra sobre la bruschetta y servir.

## Ingredientes

- 4 panes tipo ciabatta
- 1 ají morrón rojo en tiras anchas
- ½ berenjena en rodajas
- 1 zucchini cortado en fetas a lo largo
- 1 cebolla colorada en rodajas
- Aceite de oliva **Natura** c/n
- 1 **diente** de ajo pisado
- Sal y pimienta
- ½ **taza** de mayonesa **Natura**
- ½ **atado** de perejil picado fino

## Preparación

Calentar una plancha de hierro. Mientras tanto, pincelar los vegetales con el aceite de oliva **Natura**, el diente de ajo pisado y salpimentar a gusto. Cocinar en la plancha precalentada de ambos lados hasta que los vegetales estén tiernos.

**Para la mayonesa de perejil**, pasar por el mixer la mayonesa **Natura** y el perejil

picado. Salpimentar a gusto.

**Para el armado de los sandwiches**, cortar las ciabattas por la mitad. Untar una de las caras con la preparación de mayonesa y perejil. Colocar una o dos tiras de ají morrón, unas rodajas de berenjenas, unas fetas de zucchinis y unos aros de cebollas. Tapar con la otra cara del pan. Servir tibio.



### Información nutricional (Por porción)

Energía	344 kcal.
Proteínas	15.2 g.
Hid. de carbono	88.6 g.
Grasas	12.9 g.
Fibra	0.5 g.

## Ingredientes

- 1 manzana verde
- Jugo de 1 limón
- 1 taza de mayonesa **Natura**
- 1 cdita. de ciboulette picado
- 1 leberwurst (200 g. aprox.)
- 1 pepino en vinagre
- 4 baguetines
- 4 huevos duros
- Sal y pimienta a gusto

## Preparación

Rallar la manzana y luego rociarla con el jugo de limón para evitar que se oxide. Colocarla en un recipiente, agregarle la mayonesa **Natura** y el ciboulette picado. Mezclar bien y reservar.

Cortar el leberwurst en rodajas no muy finas. Cortar el pepino también en rodajas.

Para el armado del sandwich, abrir los panes a la mitad. Untar ambas tapas con la mezcla de mayonesa. Colocar sobre una de las tapas de pan algunas rodajas de leberwurst, encima disponer unas rodajas gruesas de huevo duro y de pepino. Salpimentar. Cubrir con la otra tapa de pan. Acompañar con ensalada de hojas verdes y aceitunas (opcional).

### Información nutricional

(Por porción)

Energía	550 kcal.
Proteínas	28.5 g.
Hidratos de carbono	53.0 g.
Grasas	28.7 g.
Fibra	0.04 g.

Sandwich de Leberwurst y  
mayonesa Natura

Porciones  
4

# Tabla de equivalencias

## Equivalencias entre medidas

1/2 taza .....	1 taza colmada
1 pocillo colmado (tamaño “café en jarrito”) .....	2 pocillos colmados (tamaño “café en jarrito”)
Cucharada (sopera, colmada) .....	2 cucharaditas (de té, colmadas)

## Equivalencias con sólidos (harina)

1 taza colmada .....	180 g
1/2 taza .....	90 g
1 pocillo colmado (tamaño “café en jarrito”) .....	90 g
Cucharada de harina (sopera, colmada) .....	14 g
Cucharadita de harina (de té, colmada) .....	7 g

## Equivalencias con líquidos (agua, leche, caldo, otros)

1 taza colmada .....	240 ml (240 cc) de líquido
1/2 taza colmada .....	120 ml (120 cc) de líquido
1 pocillo colmado (tamaño “jarrito”) .....	120 ml (120 cc) de líquido
1 pocillo chico (tamaño café) .....	70 ml
4 tazas colmadas .....	1000 ml (1000 cc, 1 lt) de líquido





 Mundo Natura

  
ALIMENTOS NATURALES

[www.agd.com.ar](http://www.agd.com.ar) | [www.natura.com.ar](http://www.natura.com.ar) | [www.recetasnatura.com.ar](http://www.recetasnatura.com.ar) | [www.jugaconnatura.com.ar](http://www.jugaconnatura.com.ar)