



RECETARIO
CALENDARIO 2021



RAVIOLES FRITOS

PREPARACIÓN

Para la masa, disponer la harina en forma de corona y colocar en el centro los huevos, la leche, el Aceite de Oliva Clásico Natura y la sal. Comenzar a trabajar la masa, agregando agua en cantidad necesaria, hasta obtener un bollo liso y homogéneo. Cubrir con film y dejar reposar unos 30 minutos en heladera.

Mientras tanto preparar el dip de acompañamiento. Calentar el Aceite de Oliva Clásico Natura en una sartén y rehogar el ajo previamente pelado y picado. Aparte, procesar los tomates con el mixer, incorporar los a la sartén y salpimentar a gusto. Cocinar a fuego bajo durante unos 10-15 minutos aproximadamente hasta reducir la salsa. Minutos antes de apagar el fuego agregar las hojas de albahaca y el Ketchup Natura, integrar. Reservar.

Para el relleno, unir en un bowl la ricota, el jamón picado, el queso rallado y la sal, nuez moscada y pimienta a gusto. Reservar.

Una vez que la masa esté descansada, colocarla sobre una mesada enharinada. Estirarla finamente formando rectángulos de unos 8-10 cm. de ancho aproximadamente.

Para el armado de los ravioles, colocar por lo largo de uno de los rectángulos de masa una cucharada del relleno cada 3-4 cm. aprox., cubrir el relleno doblando el rectángulo por encima y presionando bien con ayuda de los dedos por alrededor del relleno para unir ambas partes de masa, de ser necesario, mojar la masa con un poquito de agua para ayudar en el sellado. Cortar los ravioles con un cuchillo o cortante, separarlos, y dejar reposar unos 10 minutos tapados con un repasador. Repetir esta operación hasta terminar la masa y el relleno.

Calentar una sartén con abundante Aceite Puro de Girasol Natura, freír los ravioles de a tandas hasta dorar, escurrirlos sobre papel absorbente de cocina y servirlos calientes, acompañados por el dip de tomate y albahaca.

INGREDIENTES

Para la masa: 500 gr. de harina común / 2 huevos 3 cdas. de leche fría / 2 cdas. de Aceite de Oliva Clásico Natura / 1 cda. de sal / Agua c/n / Harina c/n para estirar la masa

Para el relleno: 400 gr. de ricota / 100 gr. de jamón cocido picado / 4 cdas. generosas de queso rallado / Sal / pimienta / nuez moscada c/n / Aceite Puro de Girasol Natura c/n

Para el dip de acompañamiento: 250 gr. de tomates pelados (de lata o frescos) / 4-5 hojas de albahaca 1 diente de ajo / 2 cdas. de Ketchup Natura / 2 cdas. de Aceite de Oliva Clásico Natura / Sal y pimienta c/n

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 729 kcal.
Carbohidratos: 71 g.
Proteínas: 27 g.
Grasas: 36 g.
Fibra: 2,9 g.

ENERO 2021

06 MENGUANTE 13 NUEVA 20 CRECIENTE 28 LLENA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					Año Nuevo	
					1	2
			Día de los Reyes Magos			
3	4	5	6	7	8	9
		Día del Trabajador Pastelero y Pizzero				
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



WWW.NATURA.COM.AR / WWW.RECETASNATURA.COM.AR
© MUNDONATURAARGENTINA



DICIEMBRE 2020

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRERO 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

TRUCHA AL HORNO CON SALSA GOLF SABORIZADA

PREPARACIÓN

Extender las truchas limpias sobre cuatro trozos de papel aluminio lubricados con un hilo de Aceite Blend Natura y dispuestos sobre una placa para horno.

Rellenarlas con los tomates cherry limpios y cortados en cuartos, condimentar con una provenzal previamente preparada habiendo picado el ajo, el perejil, un poco de Aceite Blend Natura y una pizca de sal.

Cerrar las truchas, salpimentar y apoyar sobre cada una dos rodajas finas de limón. Cubrirlas con papel aluminio sellándolas bien en cuatro paquetitos y llevar a horno fuerte durante unos 13 minutos, retirar el papel aluminio de la cubierta y cocinar durante otros 5 minutos para dorar.

Mientras tanto para el aderezo, mezclar la Salsa Golf Natura con la crema de leche y el ajo y el perejil picados.

Retirar las truchas y servir las calientes en el mismo papel aluminio, descartando la cubierta. Acompañarlas con el aderezo de Salsa Golf Natura.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

INGREDIENTES

4 truchas evisceradas / 250 gr. de tomates cherry / 2 dientes de ajo pelados / Ramitas de perejil limpias c/n Aceite Natura Blend c/n / Sal y pimienta c/n / 8 rodajas finas de limón

Para la salsa: 1 taza de Salsa Golf Natura / 3 cdas. de crema de leche / 1 ramita de perejil limpio / 1 diente de ajo pelado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 266 kcal.
Carbohidratos: 9,3 g.
Proteínas: 18 g.
Grasas: 17 g.
Fibra: 1,3 g.



FEBRERO 2021

04 MENGUANTE 11 NUEVA 19 CRECIENTE 27 LLENA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
Día de San Valentín	Carnaval	Carnaval				
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MIRÁ EL PASO A PASO
DE ESTA RECETA



WWW.NATURA.COM.AR / WWW.RECETASNATURA.COM.AR
© MUNDONATURAARGENTINA



ENERO 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MARZO 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

MEDIALUNAS

PREPARACIÓN

En un bowl colocar la levadura desgranada, ¼ de taza de leche tibia y una cucharadita de azúcar. Agregar harina en cantidad necesaria hasta formar un pequeño bollo liso y uniforme, espolvorearlo con un poco más de harina y dejar leudar cubierto con un paño de cocina o un film unos 15 minutos.

Luego, disponer sobre la mesada la harina restante en forma de corona. Agregar por los bordes la pizca de sal, en el centro el bollo leudado previamente y el resto de los ingredientes. Comenzar a trabajar la masa integrando bien hasta obtener un bollo liso que se desprenda de las manos. De ser necesario agregar un poco más de leche tibia o harina. Dejar leudar cubierto con un paño de cocina en un lugar cálido durante unos 30-40 minutos.

Después del reposo, tomar pequeños trozos de masa y estirarlos con la ayuda de un palo de amasar en forma rectangular y realizar cortes triangulares.

Para el armado de las medialunas, pincelar cada triángulo con un poquito de **Aceite Puro de Girasol Natura** y comenzar a enrollar desde la parte ancha dando a cada triángulo la clásica forma de medialuna, cuidando que el vértice del triángulo quede sellado debajo de la medialuna. Apoyarlas sobre una bandeja para horno lubricada con **Rocio Vegetal Natura**.

Repetir esta operación hasta terminar la masa.

Dejarlas reposar cubiertas con un paño hasta que dupliquen su tamaño.

Mientras tanto, preparar el almíbar cocinando el agua con el azúcar hasta que rompa el hervor y reservar.

Una vez leudadas, pincelar las medialunas con huevo batido y llevar a horno medio/fuerte durante unos 20 minutos aproximadamente. Si se desea se puede pasar unos instantes la asadera al grill o a la parte baja del horno para dorarlas un poco más. Retirar, pintar con almíbar, dejar entibiar o enfriar, y servir.

INGREDIENTES

500 gr. de harina 0000 / 25 gr. de levadura fresca / 70 gr. de azúcar / 1 huevo / 3 cdas. de **Aceite Puro de Girasol Natura** / 1 cda. de esencia de vainilla / ralladura de limón o naranja a gusto / 1 pizca de sal / ¾ taza de leche tibia / **Aceite Puro de Girasol Natura** para pincelar c/n / Huevo ligeramente batido c/n / **Rocio Vegetal Natura** c/n

Para el almíbar: 1 pocillo de agua / 1 pocillo de azúcar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 457 kcal.
Carbohidratos: 77 g.
Proteínas: 11 g.
Grasas: 11 g.
Fibra: 2,2 g.



MARZO 2021

05 MENGUANTE 13 NUEVA 21 CRECIENTE 28 LLENA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
	Día Internacional de la Mujer		Día de los Trabajadores de la Alimentación			
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
			Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia			
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



FEBRERO 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

ABRIL 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



RISOTTO CREMOSO DE ZUCCHINIS

PREPARACIÓN

Lavar los zucchinis, despuntarlos y rallarlos gruesamente. Reservar. Calentar el Aceite de Oliva Selección Natura, rehogar la cebolla a fuego suave hasta que transparente y salpimentar a gusto, revolviendo cada tanto. De ser necesario agregar un cucharón de caldo caliente. Luego, levantar el fuego, incorporar el arroz y sellarlo por algunos minutos mezclando para que no se quemé. Agregar el vino blanco y revolver inmediatamente hasta evaporar.

Continuar la cocción del risotto añadiendo caldo de a poco sin dejar que se seque completamente. A mitad de cocción incorporar los zucchinis rallados, mezclar y completar la cocción. Apagar el fuego, agregar las hojas de menta cortadas manualmente, la pimienta negra molida, la manteca y el queso rallado, mezclar bien. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

Caldo vegetal: Disponer en una olla grande agua con sal, llevar a ebullición, agregar el apio, luego el perejil, las cebollas y la zanahoria. Tapar y cocinar aproximadamente una hora. Luego filtrar y reservar.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

INGREDIENTES

320 gr. de arroz tipo Carnaroli / 2 zucchinis / 1 cebolla blanca picada / 2 cdas. de Aceite de Oliva Selección Natura / 1 litro de caldo vegetal (*) / 1/2 vaso de vino blanco / 5 cdas. generosas de queso tipo parmesano / 2 cdas. de manteca / Pimienta negra c/n / Sal c/n / Hojas de menta c/n

(*) Para 2 litros de caldo vegetal: 1 cebolla blanca pelada y cortada en cuatro / 1 cebolla dorada pelada y cortada en cuatro / 1/2 plantita de apio chica limpia / unas ramitas de perejil limpias / 1 zanahoria limpia y cortada en rodajitas / agua 2,5 lt. / sal c/n

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 513 kcal.
Carbohidratos: 46 g.
Proteínas: 14 g.
Grasas: 17 g.
Fibra: 2,7 g.

ABRIL 2021

04 MENGUANTE 11 NUEVA 20 CRECIENTE 27 LLENA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				Jueves Santo 1	Viernes Santo Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra de Malvinas 2	3
Pascuas 4	5	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	

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



WWW.NATURA.COM.AR / WWW.RECETASNATURA.COM.AR
MUNDONATURAARGENTINA



MARZO 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

MAYO 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



PECHITO DE CERDO LAQUEADO A LA PARRILLA

PREPARACIÓN

Desgrasar la carne retirando la grasa visible en exceso. Salarla y disponerla sobre la parrilla a brasas fuertes del lado de la carne hasta dorar.

Para el aderezo mezclar el resto de los ingredientes y reservar.

Una vez dorada la carne, girarla, bajar al mínimo el calor de las brasas y comenzar el laqueado pincelando con la primera capa de aderezo. Cuando el brillo de éste comience a opacarse, repetir la operación hasta terminar el aderezo.

Para la guarnición, lavar los papines y hervirlos en agua salada hasta que al pincharlos estén blandos. Retirar y llevar al horno 180° C aproximadamente por 20 minutos.

Una vez lograda la cocción de la carne laqueada (2 horas aprox.), retirar y servir el pechito acompañado de los papines cortados a la mitad, espolvoreados con ciboulette picado y un hilo de Aceite de Oliva Intenso Natura.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

INGREDIENTES

1 pechito de cerdo chico con manta / 1 taza de Ketchup Natura / 1 diente de ajo rallado / 3 cdas. de vinagre de vino / 3 cdas. de jugo de naranja natural / 2 cdas. de salsa inglesa / 1 cda. de miel / 1 cdta. de pimienta negra recién molida / 1 cdta. de canela / 1 cdta. de ají molido Sal c/n

Para la guarnición: 500 gr. de papines / Aceite de Oliva Intenso Natura c/n / Sal c/n / Ciboulette picado c/n

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
(Por porción)

Energía: 601 kcal.
Carbohidratos: 22 g.
Proteínas: 40 g.
Grasas: 38 g.
Fibra: 0,72 g.

MAYO 2021

03 Menguante 11 Nueva 19 Creciente 26 Llena

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						Día del Trabajador 1
			Día Internacional del Celíaco		Día del Taxista	Día de la Cruz Roja Internacional
2	3	4	5	6	7	8
		Día del Himno Nacional Argentino				Día Internacional de la Familia
9	10	11	12	13	14	15
	Día de la Armada Argentina	Día de la Escarapela				
16	17	18	19	20	21	22
Día del Cine Argentino		Revolución de Mayo				
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



ABRIL 2021							JUNIO 2021						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
				1	2	3					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		27	28	29	30			

BONDIOLA AL DISCO

PREPARACIÓN

Desgrasar bien la bondiola, cortarla en churrascos y salpimentarlos a gusto. Untarlos con la mezcla de **Mostaza Natura** y miel, y dejar macerar mientras se prepara el resto de los ingredientes.

Lavar los vegetales, pelar y cortar las cebollas en juliana. Descartar las nervaduras y semillas de los morrones y cortarlos también en juliana. Despuntar, raspar las zanahorias y cortarlas en bastoncitos finos.

Calentar el disco con un hilo generoso de **Aceite Blend Natura** y el diente de ajo, pelado y entero. Una vez saborizado el aceite retirar el ajo. Sellar de ambos lados los churrascos de bondiola, retirar y reservar.

En el mismo fondo de cocción agregar los vegetales y el vino blanco, una vez evaporado el alcohol, salpimentar a gusto. Cocinar durante unos cinco minutos, incorporar los churrascos de bondiola reservados, integrar bien y cocinar hasta lograr la completa cocción de la carne. Retirar y servir.

INGREDIENTES

1 bondiola de cerdo (1 kg. aprox.) / 3 cdas. de **Mostaza Natura** / 1 cda. de miel / 1 morrón rojo / 1 morrón amarillo / 1 morrón verde / 2 zanahorias / 2 cebollas / 1 diente de ajo / **Aceite Blend Natura** c/n / 1/2 vaso de vino blanco / Sal y pimienta c/n

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 754 kcal.
Carbohidratos: 22 g.
Proteínas: 48 g.
Grasas: 50 g.
Fibra: 3,3 g.

JUNIO 2021

● 02 MENGUANTE ○ 10 NUEVA ● 18 CRECIENTE ● 24 LLENA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4	5 Día Mundial del Medio Ambiente
	Día del Periodista				Día del Vecino	
6	7	8	9	10	11	12
				Paso a la Inmortalidad del Gral. Martín Miguel de Güemes		
13	14	15	16	17	18	19
Día del Padre Paso a la Inmortalidad del Gral. Manuel Belgrano						
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



WWW.NATURA.COM.AR / WWW.RECETASNATURA.COM.AR
© MUNDONATURAARGENTINA



MAYO 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JULIO 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
						1
						2
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



CHORIZOS A LA POMAROLA

PREPARACIÓN

Llevar los chorizos a hervor suave con unas hojas de laurel durante unos 15 minutos aproximadamente para desgrasarlos. Retirar, escurrir bien y reservar.

Aparte, en una sartén amplia calentar el **Aceite de Oliva Clásico Natura** y dorar los chorizos de ambos lados. Luego agregar las cebollas en pluma y los pimientos en juliana, integrar bien, agregar los ajos picados, el puré de tomate, el caldo vegetal y unas hojas de laurel y el ají molido.

Salpimentar a gusto y dejar cocinar durante unos 20-25 minutos removiendo cada tanto hasta concentrar la salsa. Servir caliente acompañado de las fetas de pan de campo.

(* Reemplazando por pan libre de gluten y garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC, se convierte en una *Receta Libre de Gluten*.

INGREDIENTES

6 chorizos de puro cerdo / Hojas de laurel c/n / 3 cdas. de **Aceite de Oliva Clásico Natura** / 1 cebolla blanca / 1 cebolla colorada / 1/2 morrón rojo / 1/2 morrón verde / 1/2 morrón amarillo / 2 dientes de ajo picado / 2 tazas de puré de tomates / 1 vaso de caldo vegetal / Sal y pimienta c/n / 1 cdta. de ají molido / Pan de campo en fetas c/n (*)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 524 kcal.
Carbohidratos: 34 g.
Proteínas: 16 g.
Grasas: 32 g.
Fibra: 1,5 g.



JULIO 2021

01 MENGUANTE 09 NUEVA 17 CRECIENTE 23 LLENA 31 MENGUANTE

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				Día del Arquitecto	Día de la Agricultura Nacional	Día del Locutor
				1	2	3
4	5	6	7	8	Día de la Independencia	Día del Comercio y del Comerciante
11	12	13	14	15	16	17
18	19	Día del Amigo	21	73º Aniversario AGD	23	24
25	26	27	Día de la Gendarmería Nacional	Día de la Cultura Nacional	30	31

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



WWW.NATURA.COM.AR / WWW.RECETASNATURA.COM.AR
© MUNDONATURAARGENTINA



JUNIO 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

AGOSTO 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FROLA DE DULCE DE LECHE

PREPARACIÓN

Lubricar con Rocio Vegetal Natura un molde para tartaleta de 28 cm. de diámetro y enharinar retirando toda la harina en exceso. Reservar.

Disponer en un bowl los huevos, el azúcar, el Aceite Puro de Girasol Natura, ralladura de limón o esencia de vainilla e integrar. Agregar la harina de a poco trabajando la mezcla hasta obtener una masa de consistencia homogénea sin que se peguen los dedos.

Espolvorear la mesada con harina y extender 2/3 de la masa con ayuda de un palo de amasar, cubrir el molde reservado y cortar con un cuchillo los excesos. Luego, extender el resto, agregando un poco de harina de ser necesario y cortar tiras o figuras que servirán para la decoración.

Cubrir la base con el dulce de leche, decorar con tiras de masa formando el clásico cuadrillé o distribuir las figuras de la frola. Espolvorear con el coco rallado y llevar a horno medio precalentado durante 30 minutos aproximadamente hasta la completa cocción. Retirar, dejar enfriar, desmoldar y servir.

INGREDIENTES

2 huevos / 100 gr. de azúcar / 1 pocillo de Aceite Puro de Girasol Natura / 300 gr. de harina leudante / Ralladura de 1/2 limón o esencia de vainilla a gusto / 500 gr. de dulce de leche repostero / 2 cdas. de coco rallado / Rocio Vegetal Natura c/n para molde / Harina c/n para molde y mesada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 416 kcal.
Carbohidratos: 61 g.
Proteínas: 8,1 g.
Grasas: 15 g.
Fibra: 1,25 g.



AGOSTO 2021

○ 08 NUEVA ● 15 CRECIENTE ● 22 LLENA ● 30 MENGUANTE

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	Día del Trabajador Gastronómico		Día del Panadero		Día del Ingeniero Agrónomo Día del Veterinario	Día de San Cayetano
1	2	3	4	5	6	7
8	9	Día de la Fuerza Aérea	Día del Nutricionista	Día del Trabajador de Televisión Día Internacional de la Juventud	13	14
Día del Niño Día del Abuelo	16	Paso a la Inmortalidad del Gral. José de San Martín	18	19	20	21
Día Nacional del Folklore	23	24	Día del Peluquero	26	27	28
22	23	24	25	26	27	28
Día del Abogado	30	31				
29	30	31				

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



WWW.NATURA.COM.AR / WWW.RECETASNATURA.COM.AR
© MUNDONATURAARGENTINA



JULIO 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTIEMBRE 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

SÁNDWICH DE MILANESA EN PAN CASERO

PREPARACIÓN

Retirar la grasa y nervios que pueda tener la carne para preparar las milanesas, salar. En un bowl mezclar el huevo con la provenzal y la **Mostaza Natura**, salpimentar a gusto e incorporar las fetas de carne, integrar bien y dejar reposar un rato.

Para el armado de las milanesas, colocar el pan rallado en una fuente y pasar por éste cada corte de carne presionando bien con la mano y cuidando que quede bien empanado de ambos lados.

Calentar una sartén con abundante **Aceite Puro de Girasol Natura**, cuando esté bien caliente freír las milanesas hasta que se doren. Retirar, escurrir en papel absorbente y reservar al calor.

Para el armado de los sándwiches, cortar los panes por lo largo, untar una de las tapas con **Mayonesa Natura**, disponer por encima una hoja de lechuga de cada color, apoyar una milanesa y por último las rebanadas de tomate. Colocar la tapa para cerrar el sandwich y servir.

Pan casero: Preparar el fermento mezclando en un recipiente pequeño el agua tibia con la levadura y el azúcar. Aparte, colocar las harinas en un bowl o sobre la mesada en forma de corona, agregar sobre los bordes la sal y en el centro el **Aceite de Oliva Clásico Natura** e incorporar el fermento, comenzar a integrar.

Trabajar la masa con las manos durante unos 15 minutos hasta obtener una masa bien homogénea. Colocarla en una placa espolvoreada con un poco de harina y dejar descansar tapada con film o paño de cocina en un lugar cálido durante tres horas.

Luego, desgasificar y formar panes de unos 5 cm. de ancho por unos 10 cm. de largo y disponerlos sobre la placa lubricada con **Rocío Vegetal Oliva Natura**, tapar y dejar descansar nuevamente hasta que los panes dupliquen su tamaño aproximadamente 30 minutos.

Una vez que hayan leudado, realizarles dos o tres cortes no muy profundos sobre la cara superior y cocinar en horno precalentado a temperatura media durante 30 a 35 minutos. Retirar una vez que estén dorados. Dejar enfriar antes de utilizarlos.

INGREDIENTES

4 panes caseros (*) / 4 cortes para milanesa (ej. nalga, cuadrada, bola de lomo) / 1 huevo / 1 cda. de provenzal deshidratado / Sal y pimienta c/n / 1 cda. de **Mostaza Natura** / 1 1/2 taza de pan rallado / **Aceite Puro de Girasol Natura** c/n / 4 hojas de lechuga verde limpias / 4 hojas de lechuga morada limpias / 2 tomates cortados en rebanadas / 4 cdas. de **Mayonesa Natura**

(*) **Pan Casero:** (15-20 panes aproximadamente) 500 gr. de harina 000 o integral / 500 gr. de harina 0000 / 15 gr. de levadura fresca / 1 cda. de sal / agua tibia (aprox. 2 tazas) / 1 cda. de azúcar / 2 cdas. de **Aceite de Oliva Clásico Natura** / **Rocío Vegetal Natura** c/n.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 675 kcal.
Carbohidratos: 75 g.
Proteínas: 35 g.
Grasas: 25 g.
Fibra: 1,7 g.

SEPTIEMBRE 2021

○ 06 NUEVA ● 13 CRECIENTE ● 20 LLENA ● 28 MENGUANTE

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				Día de la Industria		Día de la Secretaria
			1	2	3	4
			Día del Productor Agropecuario			Día del Maestro
5	6	7	8	9	10	11
				Día del Almacenero	Día del Profesor	
12	13	14	15	16	17	18
		Día del Estudiante Día de la Primavera				
19	20	21	22	23	24	25
Día del Empleado de Comercio						
26	27	28	29	30		

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



WWW.NATURA.COM.AR / WWW.RECETASNATURA.COM.AR
© MUNDONATURAARGENTINA



AGOSTO 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

OCTUBRE 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31



BRUSCHETTAS CON PESTO DE ARVEJAS Y QUESO DE CABRA

PREPARACIÓN

Hervir las arvejas durante cuatro minutos, retirar, colar y pasar inmediatamente por agua muy fría para favorecer que no pierdan el color brillante.

Mixear las arvejas (reservando algunas para la decoración final) con algunas hojas de menta y un hilo de Aceite de Oliva Selección Natura, sal y pimienta a gusto. Reservar.

Pincelar con Aceite de Oliva Selección Natura las fetas de pan y tostarlas.

Para el armado de las bruschettas, distribuir el pesto de arvejas sobre las rebanadas de pan tostado en modo parejo, decorar con unos cuadraditos de queso y las arvejas reservadas. Servir.

(* Reemplazando por pan sin gluten y garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC, se convierte en una *Receta Libre de Gluten*.

INGREDIENTES

4 rebanadas de pan de campo o pan integral (*) / 300 gr. de arvejas frescas o congeladas / 100 gr. de queso de cabra en cuadraditos / Aceite de Oliva Selección Natura c/n / Sal y pimienta c/n / Hojas de menta c/n (opcional)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 364 kcal.
Carbohidratos: 39 g.
Proteínas: 15 g.
Grasas: 16 g.
Fibra: 5,4 g.

NOVIEMBRE 2021

○ 04 NUEVA ● 11 CRECIENTE ● 19 LLENA ● 27 MENGUANTE

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	Día de Todos los Santos 1	Día de Todos los Muertos 2	3	4	5	6
7	8	9	Día de la Tradición 10	11	12	13
Día de la Abuela 14	15	16	17	18	19	Día de la Soberanía Nacional 20
21	Día de la Flor Nacional Día de la Música 22	23	24	25	26	27
28	29	Día Nacional del Mate 30				

MIRÁ EL PASO A PASO
DE ESTA RECETA



WWW.NATURA.COM.AR / WWW.RECETASNATURA.COM.AR
© MUNDONATURAARGENTINA



OCTUBRE 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

DICIEMBRE 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



ORANGE SALAD

PREPARACIÓN

Lavar, despuntar, raspar y rallar las zanahorias. Luego pelar y cortar en juliana la cebolla.

Lavar, pelar, retirar bien los hollejos y cortar la naranja en gajos. Escurrir bien el atún.

Lavar las hojas de acedera o espinaca y reservar.

Disponer los ingredientes en una ensaladera y servir aderezada con el Aceite de Oliva Selección Natura, el jugo de naranja, una pizca de sal y pimienta negra molida en el momento.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

INGREDIENTES

4 ó 5 hojas de acedera o espinaca / 2 zanahorias / 1 cebolla morada / 1 naranja / 1 lata de lomos de atún en aceite

Para el aderezo: 3 cdas. de Aceite de Oliva Selección Natura / 1 cda. de jugo de naranja / Sal y pimienta negra molida c/n

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
(Por porción)

Energía: 182 kcal.
Carbohidratos: 9,4 g.
Proteínas: 8,6 g.
Grasas: 12 g.
Fibra: 0,9 g.

DICIEMBRE 2021

○ 04 NUEVA ● 10 CRECIENTE ● 19 LLENA ● 26 MENGUANTE

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			Día del Ama de Casa 1	2	Día del Médico 3	4
			Inmaculada Concepción de María			Día Nacional del Tango
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	Nochebuena 24	Navidad 25
		Día de los Santos Inocentes			Fin de Año	
26	27	28	29	30	31	

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



NOVIEMBRE 2021

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ENERO 2022

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1

porción
Preparación
5 minutos

MUGCAKE DE DULCE DE LECHE

PREPARACIÓN

En una taza apta para microondas disponer la harina, el azúcar, el Aceite Puro de Girasol Natura, la leche, el huevo y la esencia de vainilla. Integrar bien hasta obtener una mezcla homogénea. Hundir en el centro de la mezcla la cucharada de dulce de leche y cocinar durante dos minutos y medio en microondas a máxima potencia (**).

Retirar, dejar entibiar, espolvorear con el azúcar impalpable y las granas a gusto. Servir en la taza.

(*) Reemplazando por harina premezcla sin TACC se convierte en una *Receta Libre de Gluten*, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

(**) El tiempo de cocción puede depender del microondas.

INGREDIENTES

1/4 taza de harina leudante (tomar como medida la taza tipo café con leche que se va a llevar al microondas) (*)
2 cdas. de azúcar / 1 cda. de esencia de vainilla o ralladura de limón / 2 cdas. de Aceite Puro de Girasol Natura / 1 huevo chico / 2 cdas. de leche / 1 cda. generosa de dulce de leche repostero / Azúcar impalpable, granas de colores c/n

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 632 kcal.
Carbohidratos: 76 g.
Proteínas: 12 g.
Grasas: 31 g.
Fibra: 1,2 g.

MIRA EL PASO A PASO
DE ESTA RECETA



MIRA EL PASO A PASO
DE ESTA RECETA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 397 kcal.
Carbohidratos: 56 g.
Proteínas: 5,2 g.
Grasas: 17 g.
Fibra: 2,2 g.

8

porciones
Preparación
55 minutos

BUDÍN DE BANANA Y NUEZ

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a temperatura media.

Lubricar una budinera con Rocio Vegetal Natura y espolvorear con harina. Reservar.

Mezclar en un bowl la harina con la canela.

Aparte, batir el huevo con el Aceite Puro de Girasol Natura y el azúcar hasta obtener una especie de crema. Volcar sobre ella la harina de a poco integrando bien mientras también se agregan la leche, las bananas pisadas, la esencia de vainilla y las nueces picadas.

Colocar la preparación en la budinera, decorar con las nueces enteras, agregar la banana al medio y llevar a horno precalentado durante unos 40-45 minutos aproximadamente hasta lograr la cocción. Retirar, dejar entibiar, desmoldar, dejar enfriar y servir.

INGREDIENTES

2 tazas de harina leudante / 3 bananas pisadas
3 cdas. de nueces picadas / 4 nueces enteras para decorar / 1/2 taza de Aceite Puro de Girasol Natura
1 huevo / 1 taza de azúcar / 2 cdas. de leche / 2 cdas. de canela / 1 cda. de esencia de vainilla / Rocio Vegetal Natura c/n / Harina para espolvorear el molde c/n / 1 banana para decoración

5

porciones
Preparación
45 minutos

HUMITA EN CHALA

PREPARACIÓN

Extraer las chalas de los choclos y dejar en remojo en agua 12 láminas, con el resto cortar tiritas que servirán para el armado de los paquetitos.

Lavar, pelar y picar la cebolla, lavar los morrones y picarlos. Reservar.

Desgranar las mazorcas con ayuda de un cuchillo y procesarlas junto con un poco de leche hasta obtener una pasta. Reservar.

Calentar en una sartén el Aceite Puro de Girasol Natura y la manteca. Incorporar la cebolla y los morrones picados, salpimentar y cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Agregar la pasta de choclo reservada y la leche restante integrando bien hasta obtener una crema untuosa. Ajustar con sal, pimienta y ají molido. Retirar y dejar enfriar.

Para el armado de los paquetes, escurrir y secar bien las láminas de chala reservadas, disponer dos hojas en forma de cruz, colocar en el centro una cucharada generosa de relleno y un poco de cada uno de los quesos. Cerrar los paquetes y sellarlos atándolos con los hilos reservados.

Hervir en una olla con abundante agua salada y tapada a fuego medio durante unos 15-20 minutos.

Retirar, escurrir y servir los paquetitos bien calientes.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

INGREDIENTES

3 choclos sin deschalar / 1/2 taza de leche / 2 cdas. de Aceite Puro de Girasol Natura / 1 cda. de manteca
1 cebolla / 1/4 de morrón rojo / 1/4 de morrón verde / Sal c/n / Pimienta molida c/n / 1 cda. de ají molido
100 gr. de queso de cabra en cubos pequeños / 100 gr. de queso fresco en cubos pequeños

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 321 kcal.
Carbohidratos: 24 g.
Proteínas: 14 g.
Grasas: 19 g.
Fibra: 1,6 g.

MIRA EL PASO A PASO
DE ESTA RECETA



MIRA EL PASO A PASO
DE ESTA RECETA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 469 kcal.
Carbohidratos: 35 g.
Proteínas: 11 g.
Grasas: 32 g.
Fibra: 1,9 g.

4

porciones
Preparación
35 minutos

GRISINES RELLENOS

PREPARACIÓN

Precalentar el horno y lubricar una placa con abundante Rocio Vegetal Natura. Reservar.

Pincelar cada disco de empanada con la Mostaza Natura y cubrirlo con dos fetitas de panceta, mojar los bordes con agua y enrollarlo con una ligera presión de los dedos para adherirlos bien y que se formen los grisines. Disponerlos sobre la placa reservada, pintar con el huevo y espolvorear con las semillas. Cocinar en horno hasta que estén bien dorados. Servir calientes o fríos.

INGREDIENTES

1 paquete de tapas para empanadas / 12 fetas finas de panceta cortadas a la mitad (24 fetitas) / Mostaza Natura c/n / 1 huevo batido / Semillas de sésamo negro c/n / Rocio Vegetal Natura c/n / Agua c/n

BIBLIOGRAFÍA

1. El libro de las calorías. Lic. Silvia Squillace. Nutrihelp Editor.
2. Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina. INCAP/INCND.
3. U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition Office of Nutritional Products, Labeling, and Dietary Supplements.

WWW.NATURA.COM.AR / WWW.RECETASNATURA.COM.AR
📍 📱 📧 MUNDONATURAARGENTINA

Producción: JPG Grupo de Comunicación - Córdoba

Fotografía: Sebastián Israelit

Food Styling: Adriana Ponieman y El Tano Damasco

Prop Stylist: Liliana Cameroni

Desarrollos culinarios y valoración nutricional: Nutrihelp S.R.L. Lic. Patricia Portela



La familia de productos Natura
es apta para celíacos.

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

AGD
ALIMENTOS NATURALES