

2023

C a l e n d a r i o

Natura

R e c e t a r i o





2003



Enero

D	L	M	M	J	V	S
<i>Diciembre</i> D L M M J V S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<i>Febrero</i> D L M M J V S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28		Año Nuevo			
			1	2	3	4
	<i>Día de Reyes</i>					
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	

TARTA DE TOMATES, PEREJIL Y QUESO CON MAYONESA DE MORRONES

Tiempo de preparación: 20 minutos • Tiempo de cocción: 35 a 40 minutos • Dificultad: fácil

INGREDIENTES (4 PORCIONES)

1 disco de masa de tarta
1 y 1/2 cucharadas de queso rallado
1 echalote picada
1 diente de ajo picado
1 cucharada de aceite Natura
350 g de tomates pequeños cortados por la mitad
3 cucharadas de perejil picado
2 huevos
1 cucharadita de mostaza
150 cc de crema de leche
100 g de queso fresco
1 morrón cocido y pelado
5 cucharadas de mayonesa Natura
2 cucharadas de queso crema
1/2 cucharadita de ají molido
sal
pimienta

PREPARACIÓN

Forrar una tartera de 24 cm de diámetro con la masa de tarta, pinchar la base y cocinarla vacía a 180° durante 10 minutos. Dejar enfriar y espolvorear con el queso rallado. Rehogar la echalote y el ajo con el aceite Natura, mezclar con los tomates, el perejil y acomodar en la masa preparada. Mezclar los huevos con la crema, la sal, la pimienta y la mostaza y cubrir los tomates, terminar con el queso fresco cortado en tiritas. Hornear a 180° durante 30 a 35 minutos hasta que esté dorada. Para la preparación de la mayonesa, picar el morrón y mezclarlo con la mayonesa Natura, el queso crema, el ají y salpimentar a gusto. Esta tarta puede servirse caliente o fría, acompañándose con ensalada.

VALORES Y APORTES NUTRICIONALES

1 PORCIÓN APORTA:

Kcal	232	Vit. A	2176 UI	Fósforo	244 mg
Proteínas	14.5 g	Vit. C	66.9 mg	Calcio	211.4 mg
H. de carbono	33 g	Vit. B1	0.12 mg	Hierro	1.9 mg
Lípidos	41.4 g	Vit. B2	0.31 mg	Magnesio	27.5 mg
Fibra	1.8 g	Vit. B3	0.11 mg	Potasio	411 mg

Este plato constituye una excelente fuente de proteínas, vitaminas y minerales. 1 porción aporta el requerimiento diario de vitamina C y un 88% de las recomendaciones diarias de vitamina A y 25% de las de Calcio (*).



2003



Febrero

D	L	M	M	J	V	S	
Enero D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		Marzo D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31					1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
					San Valentín Día de los Enamorados		
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	Día de los Trabajadores de la Alimentación	

ENSALADA CAPRI

Tiempo de preparación: 15 minutos • Tiempo de cocción: 30 minutos • Dificultad: fácil

INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- 4 papas medianas
- 1 manzana verde grande
- 1 corazón de apio
- 3 zanahorias
- 50 g de nueces
- 50 g de pasas de uva sin semillas
- Jugo de 1 limón
- 5 cucharadas de aceite Natura
- sal, pimienta, pimentón

PREPARACIÓN

Cocinar las papas cortadas en rodajas y las zanahorias en bastones separadamente. Pelar y cortar la manzana en daditos y los tallos blancos de apio en rodajitas. Mezclar estos ingredientes en una ensaladera, agregar las nueces picadas y las pasas. Realizar un aderezo mezclando el aceite Natura, el jugo de limón, sal, pimienta y pimentón. Verter sobre la ensalada, mezclar y servir. Esta ensalada debe presentarse a la mesa bien fresca.

VALORES Y APORTES NUTRICIONALES

1 PORCIÓN APORTA:			
Kcal	277	Vit. A	8292 U.I
Proteínas	4.7g	Vit. C	16.6 mg
Hidcarbano	40.9g	Vit. B1	0.2 mg
Lípidos	11.3g	Vit. B2	0.04 mg
Fibra	2g	Vit. B3	2.1 mg
Ac. Fólico	20.5 mg	Vit. B6	0.4 mg
Colesterol	0 mg	Fósforo	121.7 mg
		Calcio	38.7 mg
		Hierro	1.2 mg
		Magnesio	51 mg
		Potasio	720 mg

Esta preparación no posee colesterol. Aporta un alto contenido en fibra, potasio, magnesio y vitamina A. 1 porción cubre con más del 100% del requerimiento diario de vitamina A (*).



2003



Marzo

D	L	M	M	J	V	S
<i>Febrero</i> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	<i>Abril</i> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30					1
2	3	4	5	6	7	Día Internacional de la Mujer
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

PASTAS VERDES CON ESPÁRRAGOS, JAMÓN CRUDO Y VERDEO

Tiempo de preparación: 15 minutos • Tiempo de cocción: 25 minutos • Dificultad: fácil

INGREDIENTES (4 PORCIONES)

1/2 cucharadita de azafrán en hebras o en polvo
 150 g de jamón crudo
 1 atado de espárragos verdes
 500 g de fideos cintas verdes secos o frescos
 sal y pimienta
 4 cucharadas de aceite Natura

Rocio Vegetal Natura
 4 cebollitas de verdeo cortadas en rodajitas
 125 cc de vino blanco
 250 cc de crema de leche
 2 cucharadas de cebollín picado
 50 g de parmesano rallado

PREPARACIÓN

Colocar las hebras de azafrán en un bol con 2 cucharadas de agua hirviendo. Reservar 4 fetas de jamón crudo y cortar el resto en tiritas. Dorarlas en una sartén, con aceite Natura y reservar. Cocinar las fetas de jamón crudo a fuego bajo en una sartén antiadherente con rocío Natura, hasta que queden crocantes. Cortar los espárragos en trozos pequeños. Blanquearlos y escurrirlos bajo agua fría. Hervir la pasta hasta que esté al dente. Saltear las cebollitas de verdeo con el aceite Natura, agregar los espárragos y cocinar 1 minuto. Verter el vino y cocinar 1 minuto más. Agregar la crema y las hebras de azafrán con el agua del remojo. Cuando la pasta esté cocida mezclar con el jamón crudo dorado, los espárragos con verdeo y el queso rallado. Servir decorado con el cebollín picado.

VALORES Y APORTES NUTRICIONALES

1 PORCIÓN APORTA:

Kcal	797	Vit. A	1569 U.I.	Fósforo	468 mg
Proteínas	32 g	Vit. C	40 mg	Calcio	251 mg
H. de carbono	99 g	Vit. B1	1,5 mg	Hierro	4,8 mg
Lípidos	30 g	Vit. B2	0,8 mg	Magnesio	35 mg
		Vit. B3	10,6 mg	Potasio	724 mg
		Vit. B6	0,3 mg		
		Vit. B9	123 mcg		

Sabrosa preparación con elevado contenido de vitaminas del complejo B, A, calcio, fósforo y hierro. 1 porción aporta el 60% del requerimiento diario de vitamina A y un 30% de las recomendaciones diarias de calcio (*).



2003



Abril

D	L	M	M	J	V	S
<i>Marzo</i> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	<i>Mayo</i> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		Día de la Soberanía Argentina			
		1	2	3	4	5
Día de la Novia 6	Día Mundial de la Salud 7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	Jueves Santo 17	Viernes Santo 18	19
Domingo de Pascua 20	21	22	23	24	25	26
27	28	Día del Animal 29	30			

CERDO CON ANANÁ

Tiempo de preparación: 10 minutos • Tiempo de cocción: 60 minutos • Dificultad: Media

INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- 1 carré de cerdo (aprox. 1 kg)
- 2 cebollas grandes
- 6 rodajas de ananá
- 1 cubito de caldo de carne
- Salsa de soja
- Rocío Natura
- Mostaza
- Sal
- pimentón
- pimentón

PREPARACIÓN

Cortar el carré en rodajas. Salpimentar. Untarlo con mostaza y dorarlo en una sartén de teflón con Rocío Natura. En una cacerola colocar las cebollas en rodajas, el ananá en daditos, el cubito de caldo disuelto en 1/2 taza de agua caliente, la salsa de soja y el pimentón. Tapar y cocinar a fuego suave durante 1 hora. Si hace falta añadir más caldo caliente. Si se desea una salsa más espesa agregar 1 cucharada de almidón de maíz en un pocillo de agua e incorporar luego al medio de cocción. Servir caliente.

VALORES Y APORTES NUTRICIONALES

1 PORCIÓN APORTA:					
Kcal	527	Vit. A	2544 U.I	Fósforo	331,9 mg
Proteínas	41 g	Vit. C	30,6 mg	Calcio	47,6 mg
H.decarbóno	15 g	Vit. B1	1,5 mg	Hierro	2,5 mg
Lípidos	32 g	Vit. B2	0,5 mg	Magnesio	59 mg
Fibra	0,7 g	Vit. B3	7,6 mg	Potasio	754 mg
Ac. Fólico	14 mcg	Vit. B6	0,5 mg	Vit. B12	1 mcg

Esta preparación es muy rica en proteínas, posee un alto contenido en vitaminas y minerales. 1 porción cubre con el 80 % del requerimiento diario de proteínas, 100% de la vitamina A y B1, un 25% de las recomendaciones diarias de hierro (*).



2003



Mayo

D	L	M	M	J	V	S
<i>Abril</i> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<i>Junio</i> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30			<i>Día de los trabajadores</i>		
			<i>Día del Taxista</i>	<i>Día de la Cruz Roja Internacional</i>		
4	5	6	7	8	9	10
<i>Día del Himno Nacional</i>						<i>Día de la Armada</i>
11	12	13	14	15	16	17
					<i>Día del Cine Argentino</i>	
18	19	20	21	22	23	24
<i>Día de la Revolución</i>						
25	26	27	28	29	30	31

INGREDIENTES (12 UNIDADES)		PREPARACIÓN	VALORES Y APORTES NUTRI- CIONALES						
1 huevo	1/2 taza de azúcar	Prender el horno en mínimo si no tiene termostato y en 180° si puede regularse. Cubrir con Rocío Natura el interior de 12 moldes de muffins o pirotines medianos. Batir el huevo con la leche y el aceite Natura. Agregarle el resto de los ingredientes secos Y mezclar hasta que la harina esté húmeda y la masa quede algo grumosa. Llenar los moldes hasta 2/3 de su capacidad. Espolvorear con azúcar. Hornear a fuego mediano (180°) hasta que estén dorados. Retirarlos y desmoldarlos calientes, dejar enfriar y servir con mermelada o con dulce de leche.	Kcal	133	Vit. A	35 U.I	Fósforo	32	1 muffin posee un bajo valor en calorías y colesterol. Buen aporte de vitaminas del complejo B. (*)
1/2 taza de leche	2 cucharaditas de polvo de hornear		mg		Vit. B3	0,11 mg	Calcio	17 mg	
1/4 taza de aceite de aceite Natura	1/2 cucharadita de sal		Proteínas	2,5 g	Vit. B12	0,1 mcg	Potasio	47 mg	
1 y 1/2 tazas de harina	Rocío Natura		H. & carbono	21 g	Ac. Fólico	3,2 mcg			
			Lípidos	4,6 g					



2003



Junio

D	L	M	M	J	V	S
1	2	Día Internacional del Medio Ambiente	3	4	5	6
8	9		Día del Vecino	10	11	12
Día del Padre Día del Libro	Día Universal de la Juventud					Día de la Bandera
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30				Mayo D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Julio D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

CAZUELA DE POLLO CON ARROZ, JAMÓN Y TOMATE

Tiempo de preparación: 20 minutos • Tiempo de cocción: 50 a 55 minutos • Dificultad: fácil

INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- 5 cucharadas de aceite Natura en cubos
- 1 1/2 kg de pollo cortado en presas chicas
- 200 g de salchicha parrillera cortada en trocitos
- 2 cebollas picadas
- 1 morrón grande picado
- 2 tronquitos de apio picados
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de pimentón
- 200 g de jamón cocido cortado
- 600 cc de caldo de ave
- 2 hojas de laurel
- 200 g de arroz
- 1 lata de tomates cubeteados con puré
- sal
- pimienta
- 2 cucharadas de perejil picado

PREPARACIÓN

Calentar el aceite Natura en una cacerola o cazuela de barro y dorar de a pocas por vez las presas de pollo de todos lados, retirar el pollo y reservar. Dorar los trocitos de salchicha. Reservar junto con el pollo. Agregar a la cazuela la cebolla, el apio y el ajo y cocinar hasta que estén transparentes alrededor de 4 minutos. Espolvorear con el pimentón y colocar el pollo y la salchicha junto con el jamón, las hojas de laurel y el caldo. Tapar y cocinar a fuego bajo durante 25 minutos. Agregar el arroz y los tomates, probar el condimento y agregarle sal y pimienta a gusto. Dejar hervir a fuego bajo durante 15 a 20 minutos mas removiendo el fondo de la cazuela de vez en cuando para que no se pegue el arroz. Y éste haya absorbido todo el líquido. Cuando el arroz está cocido al dente espolvorear con el perejil picado y servir.

VALORES Y APORTES NUTRICIONALES

1 PORCIÓN APORTA:

Kcal	605	Vit. A	1158 U.I.	Fósforo	544 mg
Proteínas	53 g	Vit. C	106,3 mg	Calcio	60 mg
H.d.carboso	42 g	Vit. B1	0,4 mg	Hierro	3,9 mg
Lípidos	23,5 g	Vit. B2	0,5 mg	Magnesio	66,6 mg
Fibra	1,2 g	Vit. B3	15,1 mg	Potasio	1181 mg
Ac. Fólico	27,4 mcg	Vit. B6	0,9 mg		
		Vi. B12	0,87 mcg		

Preparación ideal para niños, 1 porción aporta el 100 % del requerimiento diario de proteínas y vitamina C y un 40 % de las recomendaciones diarias de hierro (*).



2003



Julio

D	L	M	M	J	V	S
<i>Junio</i> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<i>Agosto</i> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30			<i>Día del Locutor</i>		<i>Día de la Empleada</i>
		1	2	3	4	5
<i>Semana de la Dulzura</i>			<i>Día de la Independencia</i>		<i>Día del Comercio</i>	
6	7	8	9	10	11	12
						<i>Día del Juguete</i>
13	14	15	16	17	18	19
<i>Día del Amigo</i>						
20	21	22	23	24	25	26
<i>Día de la Cultura</i>						
27	28	29	30	31		

PAN DE PASAS Y NUECES

Tiempo de preparación: 15 minutos • Tiempo de cocción: 50 a 55 minutos • Dificultad: fácil

INGREDIENTES

(1 PAN DE 8 PORCIONES)

2 y 1/2 tazas de harina
 2 cucharaditas de polvo de hornear
 pizca de sal
 1 taza de azúcar
 2 huevos ligeramente batidos
 3/4 taza de leche
 1/2 taza de aceite Natura
 1/2 taza de pasas sin semilla
 cáscara rallada de 1 limón

Rocío Natura
 1/4 taza de nueces picadas
 1 molde de pan rectangular nro. 4

PREPARACIÓN

Mezclar en un bol la harina, el polvo de hornear y la sal, agregarle el azúcar, los huevos, la leche y el aceite Natura y batir bien. Mezclar las pasas con un poco de harina y agregarlas a la preparación junto con la cáscara de limón mezclando para que se integren bien. Cubrir el molde con Rocío Natura y enharinarlo. Volcar la preparación, emparejar la superficie y espolvorear con las nueces picadas. Hornear durante 50 a 55 minutos a fuego mediano (160° - 170°) hasta que esté dorado y al pinchar con un palito éste salga seco. Dejar enfriar unos minutos y desmoldar sobre una rejilla. Servir para la hora del té o con tablas de quesos.

VALORES Y APORTES NUTRICIONALES

1 PORCIÓN APORTA:

Kcal	395	Vit. A	95 U.I	Fósforo	88,5	Excelente fuente de vitamina A, potasio y magnesio.
mg		Vit. B1	0,06 mg	Calcio	46 mg	
Proteínas	6,5 g	Vit. B2	0,09 mg	Hierro	0,5 mg	
H. de carbono	63 g	Vit. B12	0,3 mcg	Potasio	183 mg	
Lípidos	12 g	Ac. Fólico	9,5 mcg	Magnesio	7,5 mg	



2003



Agosto

D	L	M	M	J	V	S
<i>Julio</i> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<i>Septiembre</i> D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30					Día del Gastronómico 1 2
Día de la Gendarmería Nacional 3	4	5	Día del Agrónomo Día del Veterinario 6	7	8	Día de San Cayetano 9
Día del Niño Día de la Fuerza Aérea 10	11	Día de la Televisión 12	13	14	15	16
Día del Aniversario de la Muerte del General San Martín Día del Abuelo 17	18	19	20	21	22	23
24/31	Día del Peluquero 25	26	27	28	Día del Abogado 29	30

CORDERO CON REMOLACHAS ESPECIADAS, PAPAS DORADAS Y SALSA VERDE

Tiempo de preparación: 20 minutos • Tiempo de cocción: 1 h y 10 minutos • Dificultad: fácil

INGREDIENTES

1 pierna de cordero deshuesada
1,8 Kg
3 cucharadas de aceite Natura
4 dientes de ajo picados
cáscara rallada de 2 naranjas
jugo de 2 naranjas
2 cucharadas de perejil picado
150 cc de vino blanco

1 cucharada de mostaza
6 remolachas cocidas
6 papas chicas cocidas
2 cucharadas de miel
1 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de nuez moscada rallada

SALSA VERDE

2 dientes de ajo
1 manojo de hojas de albahaca
1 manojo de hojas de perejil

1 manojo de hojas de menta
250 g de mayonesa Natura
4 cucharadas de agua

PREPARACIÓN

Rehogar los ajos en el aceite Natura, cuando estén cocidos pero no dorados retirar del fuego y agregarle la cáscara de naranjas y el perejil. Abrir la pierna de cordero deshuesada y pincelar con esta preparación, condimentar con sal y pimienta, cerrar y atar. Colocar la pierna de cordero en una asadera y rociarla con el jugo de naranjas mezclado con el vino y la mostaza. Hornear a 180° durante 35 minutos. Retirar 2 cucharadas del líquido de cocción, mezclarlas con la miel y rociar el cordero. Acomodar las remolachas y las papas alrededor de la pierna de cordero, espolvorear con las especias y volver al horno durante 35 minutos más rociando con los jugos durante la cocción. Retirar la pierna de cordero y mantenerla tapada al calor. Agregar 1 taza de agua a la asadera, raspar los jugos y hervir 1 a 2 minutos. Servir sobre el cordero cortado en tajadas junto con las remolachas y las papas. Licuar o procesar los ingredientes de la salsa verde y servir con el cordero.

VALORES Y APORTES NUTRICIONALES

1 PORCIÓN APORTA:

Kcal	732	Vit. A	170 U.I	Fósforo	325 mg
Proteínas	32 g	Vit. C	21 mg	Potasio	887 mg
H.d.carbón	17 g	Vit. B1	0,3 mg	Hierro	3,1 mg
Lípidos	59,5 g	Vit. B2	0,4 mg	Magnesio	63 mg
Ac. Fólico	31,5 mcg	Vit. B3	9,5 mg		
		Vit. B6	0,6 mg		

Esta preparación además de sabrosa, aporta un excelente nivel de proteínas, es muy rica en Vit. B1, B2, B3, B6 y C. 1 porción cubre el 30 % del requerimiento diario de hierro, un y un 20% de las recomendaciones diarias de magnesio(*).



2003



Septiembre

D	L	M	M	J	V	S
		Día de la Industria		Día de la Secretaria		
	1	2	3	4	5	6
7	Día de la Agricultura 8	9	10	Día del Maestro 11	12	13
Día del Cartero 14	15	16	Día del Almacenero 17	18	19	20
Día de la Primavera Día del Estudiante 21	22	23	24	25	Día del Empleado de Comercio 26	27
28	29	30			Agosto D L M M J V S 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	Octubre D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

PATE DE BERENJENAS EN TOMATES CON CEBOLLAS, ACEITUNAS Y ALGO VERDE *Tiempo de cocción: 1 hora • Dificultad: fácil*

<p>INGREDIENTES (8 PORCIONES)</p> <p>3 berenjenas - 1/2 morrón 1/2 cebolla picada 10 cucharadas de mayonesa Natura 8 tomates parejos 2 huevos duros 1 planta de lechuga chica 2 cebollas 16 aceitunas descarozadas 2 naranjas 2 cucharadas de aceite Natura sal - pimienta</p>	<p>PREPARACION</p> <p>Lavar las berenjenas y asarlas enteras hasta que estén doradas y con la piel arrugada. A mitad de cocción darlas vuelta y agregar a la asadera el medio morrón boca abajo para que se dore. Una vez cocidos dejar enfriar, pelar las berenjenas, descartar algo de las semillas y picarlas bien chiquitas. Pelar el medio morrón, picarlo y mezclarlo con las berenjenas, la 1/2 cebolla picada y la mayonesa Natura. Salpimentar y reservar en la heladera. Lavar y cortar una tapita de cada tomate de la parte del tronco. Retirarles las semillas y colocarlos boca abajo en una fuente. Cortar los huevos duros en cuartos. Cortar las cebollas en juliana (tiritas finitas a lo largo). Cortar las aceitunas en tiritas. Sacar los gajos de las naranjas sin piel y sin hollejos y exprimir los esqueletos para sacar el jugo. Mezclar las cebollas con las aceitunas, los gajos, el jugo de naranja y condimentar con el aceite, sal y pimienta. Rellenar los tomates con el paté de berenjenas, sobre cada uno colocar 1/4 de huevo duro y disponerlos sobre hojas de lechuga, acompañar con la ensalada de cebollas y aceitunas.</p>
---	--

VALORES Y APORTES NUTRICIONALES

1 PORCIÓN APORTA:

Kcal	310	Vit. A	1966 U.I.	Vit. B12	1,3 mcg
Proteínas	4,5 g	Vit. C	51,5 mg	Fósforo	92 mg
Hidratos	16,3 g	Vit. B1	0,18 mg	Calcio	77,7 mg
Lípidos	25,6 g	Vit. B2	0,15 mg	Hierro	2,15 mg
Fibra	2,01 g	Vit. B3	1,34 mg	Potasio	592,5 mg
Ac. Fólico	51,5 mcg	Vit. B6	0,22 mg		

Esta preparación además de aportar una buena proporción de fibra, es muy rica en Vit. B1, B12, Ac. Fólico, potasio y hierro. 1 porción brinda el 85 % del requerimiento diario de vitamina C y un 80 % de las recomendaciones diarias de vitamina A().*

QUICHÉ DE BRÓCOLI *Tiempo de preparación: 20 minutos • Tiempo de cocción: 35 a 40 minutos • Dificultad: fácil*

<p>INGREDIENTES (4 PORCIONES)</p> <p>2 tazas de flores de brócoli 3 cucharadas de aceite Natura 1 taza de cebollas picadas 1/2 taza de perejil fresco picado 1/4 cdta de albahaca - 1/4 cdta de orégano 1/2 cdta de sal - 1/2 cdta de pimienta 2 cdas de mostaza 2 tazas de queso mozzarella, rallado 2 huevos, batidos 1 disco de masa de hojaldre</p>	<p>PREPARACION</p> <p>Precalentar el horno a 190°. En una cacerola con agua ligeramente salada, cocinar el brócoli por 1 minuto. Retirarlo y sumergirlo en un bol con agua muy fría. Escurrirlo bien. Reservar. En una sartén, cocinar las cebollas con el aceite Natura. Sazonar con las hierbas mixtas, sal y pimienta; mezclar bien. Aparte mezclar el brócoli, el queso mozzarella y los huevos. Agregar las cebollas. Cubrir el interior de un molde de pastel con la masa de hojaldre. Asegurarse de cubrir los lados para formar un borde pronunciado. Untar la mostaza con un pincel. Agregar la mezcla de brócoli en el molde. Hornear por 20 minutos o hasta que esté bien dorado.</p>
--	---

VALORES Y APORTES NUTRICIONALES

1 PORCIÓN APORTA:

Kcal	633	Vit. A	1597 U.I.	Fósforo	725 mg
Proteínas	31 g	Vit. C	41 mg	Calcio	241 mg
H. de carbono	29 g	Vit. B2	0,3 mg	Hierro	1,2 mg
Lípidos	44 g	Vit. B3	0,7 mg	Potasio	233 mg
Fibra	1,7 g	Vit. B9	47 mcg		

Excelente fuente de proteínas, fibra, vitamina C, A y Calcio. 1 porción brinda el 32 % del requerimiento diario de calcio y un 90 % de la recomendación del fósforo.().*



2003



Octubre

D	L	M	M	J	V	S
Septiembre D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Noviembre D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29					
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
Día de la Raza						
12	13	14	15	16	17	18
Día de la Madre						
19	20	21	22	23	24	25
			Día del Trabajador de la Industria Aceitera			
26	27	28	29	30	31	

ENTRADA DE TOMATES, PALTA Y MOZZARELLA CON ADEREZO FRESCO *Tiempo de preparación: 10 minutos • Dificultad: Fácil*

INGREDIENTES (4 PORCIONES)

1/2 Kg de tomates frescos maduros
2 paltas maduras
250 grs. de queso mozzarella en fetas albahaca fresca
2 cucharadas de vinagre
4 cucharadas de Aceite Natura.
2 cdas de Mayonesa Natura.

PREPARACION

Cortar los tomates en rodajas transversales. Abrir las paltas por la mitad, retirar el carozo y cortar la pulpa en rodajas en platos individuales colocar rodajas de palta, tomate y queso mozzarella en fetas. Sazonar con sal y pimienta negra y espolvorear con albahaca. Mezclar el Aceite y Mayonesa Natura con el vinagre y verter sobre las ensaladas. Servir frío.

VALORES Y APORTES NUTRICIONALES

1 PORCIÓN APORTA:

Kcal	499	Vit. A	2360 U.I	Fósforo	335 mg	Plato con alto contenido en fibra, vitamina A, C, B9, calcio, fósforo hierro y magnesio. 1 porción aporta casi un 100 % del requerimiento diario de vitamina A y el 50% de la vitamina C, calcio y hierro (*).
Proteínas	17g	Vit. C	30 mg	Calcio	386 mg	
H. de carbono	14g	Vit. B1	0,2 mg	Hierro	2 mg	
Lípidos	43g	Vit. B2	0,3 mg	Magnesio	67 mg	
Fibra	2,7g	Vit. B3	2,7 mg	Potasio	900 mg	
		Vit. B9	77 mcg			

PAN DE CARNE CON PANCETA AHUMADA, MAYONESA CON HIERBAS Y VEGETALES DORADOS *Tiempo de preparación: 15 minutos • Tiempo de cocción: 1 hora • Dificultad: fácil*

INGREDIENTES (6 PORCIONES)

250 g de panceta ahumada
4 cucharadas de queso rallado
1 cebolla picada
6 cucharadas de aceite Natura
1 tajada de pan lactal
1 k de carne picada con poca grasa
2 huevos batidos
Sal; Pimienta
450 g de zanahorias cortadas en bastones
450 g de papas cortadas en bastones
200 g de mayonesa Natura
4 cucharadas de jugo de naranja
1 cucharadita de romero seco
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de salvia seca

PREPARACION

Forrar un molde de pan de 1.4 litros de capacidad con film transparente dejando que sobre a los costados. Cubrir el fondo y las paredes con las fetas de panceta ahumada. Dorar en una sartén la cebolla picada con el Aceite Natura, fuera del fuego mezclarla con la carne picada, el queso rallado, el pan lactal rallado, los huevos, sal y pimienta. Llenar el molde y presionar bien alisando la superficie y llevar al horno dentro del molde. Hornear 35 minutos a 180°. Blanquear las zanahorias y las papas (hervir 5 minutos y enfriar bajo agua fría). Colocarlas alrededor del pan de carne y hornear 45 minutos mas. Cuando el pan de carne está cocido servirlo en tajadas con las verduras y la mayonesa con hierbas. Remojárlas hierbas en el jugo de naranja durante 30 minutos y mezclar luego con la mayonesa Natura.

VALORES Y APORTES NUTRICIONALES

1 PORCIÓN APORTA:

Kcal	995	Vit. A	3500 U.I	Fósforo	476 mg	Esta preparación posee con alto contenido en proteínas (85% de lo recomendado) Vitamina A, C, B1, B2, B3, Hierro (65% del requerimiento) y constituye un buen aporte de magnesio (*).
Proteínas	42g	Vit. C	22 mg	Calcio	65,2 mg	
H. de carbono	21g	Vit. B1	0,4 mg	Hierro	6,5 mg	
Lípidos	82g	Vit. B2	0,43 mg	Magnesio	62 mg	
Fibra	1,1g	Vit. B3	10 mg	Potasio	1018 mg	
		Vit. B9	40 mcg			

Enero



TARTA DE TOMATES, PEREJIL Y QUESO
CON MAYONESA DE MORRONES

Febrero



ENSALADA CAPRI

Marzo



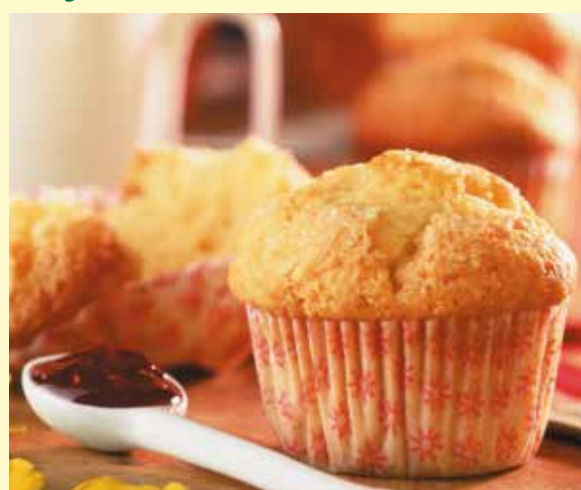
PASTAS VERDES CON ESPÁRRAGOS,
JAMÓN CRUDO Y VERDEO

Abril



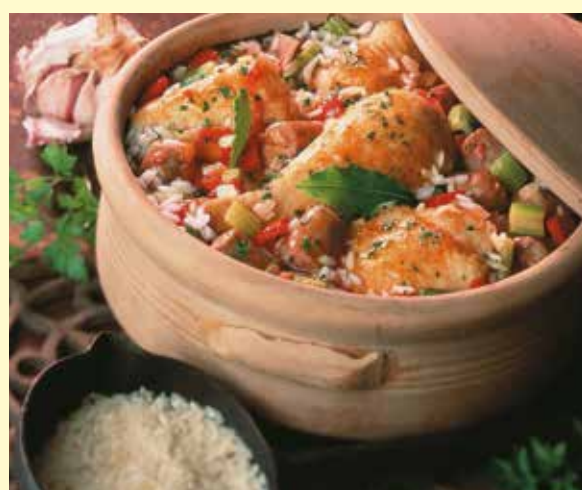
CERDO CON ANANÁ

Mayo



MUFFINS PARA LA HORA DEL TÉ

Junio



CAZUELA DE POLLO CON ARROZ,
JAMÓN Y TOMATE

Julio



PAN DE PASAS Y NUECES

Agosto



CORDERO CON REMOLACHAS ESPECIADAS,
PAPAS DORADAS Y SALSA VERDE

Septiembre



PATÉ DE BERENJENAS EN TOMATES
CON CEBOLLAS, ACEITUNAS Y ALGO VERDE
QUICHÉ DE BRÓCOLI

Octubre



ENTRADA DE TOMATES, PALTA Y MOZARELLA
CON ADEREZO FRESCO
PAN DE CARNE CON PANCETA AHUMADA, MAYONESA
CON HIERBAS Y VEGETALES DORADOS

Noviembre



ARROZ CON SABORES VEGETALES

Diciembre



SALMÓN O MERLUZA CON SALSA DE MAYONESA
CON BERRO





BIBLIOGRAFÍA

- Hornstra G. Essential fatty acids in mothers and their neonates. *Am. J. Clin. Nutr.* 2000, 71 (5 Suppl.): 1262S-9S.
- U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition. Office of Nutritional products labeling and Dietary Supplements. October 31, 2000. Letter Regarding Dietary Supplement health Claim for Omega-3 fatty acids and Coronary Heart Disease. (Docket N° 91N-0103). Letter references Tables 1, 2 and 3.
- O'Keefe J. H. Jr, Harris W.S.. From inuit o implementation: omega-3 fatty acids come of ag. *Mayo Clin.* 2000 jun; 75 (6):607-14.
- Prof. Dr. José Mataix, Prof. Dr. Angel Gil. Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y monoinsaturados (oleico) y su papel en la salud. Libro blanco de Omega-3. Editorial Pulva Food, Granada - España.
- British Nutrition Foundation. Unsaturated fatty acids. Nutritional and physiological significant. Chapman & Hall Pubb., London.
- Calder, P.C.. Dietary fatty acids and the humane system. *Nutr. Rev.* 1998, 56:570-583.
- Knapp H.R.. Dietary fatty acids in human thrombosis and hemostasis. *Am J. Clin. Nutr.*, 1997 May; 65 (5 Supp): 1687S-1698S.
- Davidson, M.H., Maki, K.C., Kalkowsky, J.A., Schaefer, E.J., Torri, S.A., Drennan, K.. Effects of docosahexaenoic acid on serum lipoprotein in patients with combined hyperlipidaemia: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J. Am. Coll. Nutr.*, 1997, 16:234-243.
- Gimsgaad, S., Bonna, K.H., Hansen, J.B.. Highly purified eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid in human have similar triacylglycerol-lowering effects but divergent effects on serum fatty acid. *Am. J. Clin. Nutr.*, 1997, 66:649-659.
- Uauy R., Peirano P., Hoffman D., Mena P., Birch D., Birch E.. Role of essential fatty acids in the function of the developing nervous system. *lipids* 1996, 31:167-176.
- The New England Journal of Medicine. Meta Analysis of the effects of soy proteins intake on serum lipids. Anderson et al, 1995, 333:276.
- Williams MA, Zingheim RW, King IB, Zebelman AM. Omega-3 fatty acids in maternal erythrocytes and risk of preeclampsia. *Epidemiology* 1995 May, 6 (3):237-7.
- Crawford MA. The role of essential fatty acids in neural development: implications for perinatal nutrition. *Am. J. Clin. Nutr.* 1993, 57 (5 Supp 1): 703-709.
- Robinson, D.R., Xu, L., Tateno, S.. Suppression of autoimmune disease by dietary w-3 fatty acids. *J Lipids Res*, 1993, 34:1435-1444.
- Howard R., Knapp, MD, PhD. Polyunsaturates, Endogenous Eicosanoids, and Cardiovascular Disease. *Journal of the American College of Nutrition*, 1990, Vol. 9, N° 4, 344-351.
- Burr ML, Fehily AM, Gilbert JF et al. Effects of changes in fat, fish and fiber intakes on death and myocardial reinfar-