

CALENDARIO | 2008
RECETARIO



AGD

ALIMENTOS NATURALES

Lenguado con salsa tártara y hortalizas

4 rinde porciones

INGREDIENTES

- 8 filetes chicos de lenguado
- 1 cda. de tomillo
- 4 cdas. de **Mayonesa Natura**
- 3 cdas. de **Aceite Natura Rocío Vegetal Natura**
- 25 gr. de alcaparras o pepinitos en vinagre
- 25 gr. de cebollitas en vinagre
- 50 gr. de aceitunas verdes descarazadas
- 1 huevo duro
- Sal y pimienta
- 500 gr. de papas cortadas en dados
- 1 paquete (250 gr.) de chauchas congeladas
- 3 zanahorias medianas cortadas en bastones

PREPARACIÓN

Mezclar la mayonesa con el **Aceite de Girasol Natura**. Agregar las alcaparras o los pepinitos y las cebollitas picadas. Incorporar las aceitunas cortadas y el huevo duro picado, luego condimentar a gusto con sal y pimienta, mezclar y reservar.

Aplicar en una placa **Rocío Vegetal Natura** y cocinar los filetes sazonados con sal, pimienta y tomillo. Retirar y disponer un filete por plato.

Aparte, hervir las chauchas según instrucciones del paquete, escurrir y reservar. Cocinar por hervido y en forma separada

las papas y zanahorias en abundante agua con sal. Una vez cocidas, retirar.

Servir cada filete bien caliente con una cucharada de salsa. Acompañar con los vegetales hervidos rociados con el **Aceite de Girasol Natura**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	499 Kcal	Vitamina A	448,25 mcg	Fósforo	164 mg
Proteínas	34,5 gr	Vitamina C	37,5 mg	Potasio	2200 mg
Hidratos de carbono	32 gr	Vitamina B1	0,4 mg	Hierro	18 mg
Grasas	25 gr	Vitamina B2	0,63 mg	Magnesio	68 mg
Fibra	6,5 gr	Vitamina B3	21 mg		
		Calcio	225 mcg		

Preparación muy completa y nutritiva, se destaca por su aporte de proteínas de alto valor biológico, así como su contenido en fibra, hierro, calcio, potasio y magnesio. Excelente contenido de vitaminas A, B1 y B2.



FEBRERO | 2008

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



DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	D L M M J V S		D L M M J V S			
			1 2 3 4 5			
	3 4 5 6 7 8 9		6 7 8 9 10 11 12			
	10 11 12 13 14 15 16		13 14 15 16 17 18 19			
FEB	17 18 19 20 21 22 23	ABR	20 21 22 23 24 25 26			1
	24 25 26 27 28 29		27 28 29 30			
2	3	4	5	6	7	8 <small>Día Internacional de la Mujer</small>
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 <small>Jueves Santo</small>	21 <small>Viernes Santo</small>	22
23/30 <small>Domingo de Pascua</small>	24/31 <small>Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia</small>	25	26	27	28	29



www.natura.com.ar



Pan de aceitunas con mayonesa especiada

20 rinde porciones

INGREDIENTES

Fermento:
50 gr. de levadura
1 cda. de azúcar
Agua tibia

Masa:
850 gr. de harina 0000
2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
100 gr. de aceitunas negras descaroizadas picadas
Rocio Vegetal Natura
1 cda. de sal (colmada)
Agua tibia
½ cda. de pimienta negra

Acompañamiento:
Mayonesa Natura
Morrón al natural
Ajo

PREPARACIÓN

Disolver la levadura, el azúcar y el agua. Mezclar de a poco las aceitunas con el **Aceite de Oliva Natura**. Colocar en un bol la harina y la sal. Incorporar el fermento, el agua, la mezcla de aceitunas y el aceite. Agregar la pimienta.

Integrar todos los ingredientes con cuchara de madera. Luego trabajar con las manos. Agregar harina o agua si es necesario. Poner sobre la mesada y amasar hasta que la masa se desprenda de la mesada.

Dejar levar con film hasta que duplique su volumen. Desgasificar la masa y colocar en moldes para pan o budín inglés, previamente humectados con **Rocio Vegetal Natura**.

Llevar a horno precalentado fuerte, durante 1 ½ hora aproximadamente. Dejar enfriar, retirar y guardar tapado.

Acompañar con **Mayonesa Natura** licuada con morrón al natural y **Mayonesa Natura** con ajo finamente picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	225 Kcal	Fibra	0,4 gr	Fósforo	122 mg
Proteínas	4,80 gr	Vitamina B1	0,02 mcg	Potasio	53 mg
Hidratos de carbono	40 gr	Vitamina B2	0,08 mg	Hierro	0,2 mg
Grasas	5,2 gr	Vitamina B3	0,12 mg	Magnesio	35 mg
		Calcio	41 mg		

Plato que se destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico y su aporte de vitaminas del complejo B, fósforo, hierro y potasio. Una porción cubre el 75% del requerimiento diario de proteínas.

Budín de aceitunas

10 rinde porciones

INGREDIENTES

100 cc. de **Aceite de Oliva Natura**
2 huevos
200 cc. de leche
320 gr. de harina leudante
½ cda. de pimienta molida
100 gr. de queso Reggianito rallado
100 gr. de aceitunas verdes
1 cda. de perejil picado

PREPARACIÓN

Mezclar en **Aceite de Oliva Natura** los huevos y la leche. Agregar la harina tamizada, la pimienta y el queso rallado.

Cortar las aceitunas en rodajas e incorporar a la preparación anterior con el perejil picado. Verter en un molde para budín inglés de 10 por 25 cm. enmantecado y enharinado, rellenándolo hasta ¾ partes de su capacidad.

Cocinar en un horno precalentado a temperatura media 180° durante 45 minutos aproximadamente o hasta que, insertando un palillo, observemos que el mismo salga sin restos. Retirar, dejar enfriar durante 20 minutos y desmoldar sobre una rejilla.

Cortar el budín en rodajas y servirlo acompañado con queso crema o fetas de jamón y queso.

Esta preparación es básicamente una fuente energética por su elevado contenido en carbohidratos. Ideal para acompañar las comidas principales formando parte de una entrada o bien para integrar comidas intermedias.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	278 Kcal	Grasas	15,5 gr	Calcio	26,9 mg
Proteínas	17,9 gr	Fibra	0,24 gr	Fósforo	67 mg
Hidratos de carbono	157 gr	Vitamina B1	0,05 mcg	Potasio	32,1 mg
		Vitamina B2	0,04 mg	Hierro	0,43 mg



Crepes de humita con salsa verde

4 rinde porciones

INGREDIENTES

Crepes:

3 huevos
500 cc. de leche
200 gr. de harina
Agua
Sal

Rocío Vegetal Natura

Salsa blanca:
250 cc. de leche
50 gr. manteca
2 cdas. de harina
1 paquete grande de espinacas hervidas, escurridas y picadas
Nuez moscada
Sal

Relleno:

1 cebolla chica picada
1/2 aji morrón rojo en juliana
380 gr. de choclo entero (1 lata)
380 gr. de choclo cremoso (1 lata)
100 gr. de queso
Rocío Vegetal Natura

PREPARACIÓN

Masa: batir los huevos con la leche, luego se va agregando la harina hasta que quede espesa. Condimentar. Dejar reposar la masa, si quedara muy espesa agregar más agua. Volcar una parte de la masa en una panquequera lubricada con **Rocío Vegetal Natura**. Cocinar de ambos lados, retirar y reservar.

Relleno: en una sartén lubricada con **Rocío Vegetal Natura** rehogar la cebolla con el aji. Una vez que hayan perdido rigidez agregar el choclo en granos y cremoso. Condimentar con sal y pimienta. Reservar. Si se desea un relleno más espeso, agregar al mismo un poco de harina.

Salsa: fundir la manteca en una cacerolita antiadherente, agregar la harina y hacer un roux (mezclar o unificar). Luego verter la leche revolviendo continuamente hasta que la preparación tome consistencia. Condimentar con sal y nuez moscada. Por último,

licuar la espinaca (bien escurrida) y agregarla a la preparación de la salsa.

Armado: colocar sobre el crepe, dos o tres cucharadas del relleno. Doblar en tres y disponer en una fuente para horno lubricada con **Rocío Vegetal Natura**. Cubrir con la salsa y por encima colocar el queso en hebras. Llevar a horno fuerte hasta que el queso se haya gratinado. Retirar y servir bien caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	333 Kcal	Vitamina A	2000 mcg	Fósforo	456 mg
Proteínas	22,3 gr	Vitamina C	38 mg	Potasio	656 mg
Hidratos de carbono	43 gr	Vitamina B1	0,6 mg	Hierro	2,5 mg
Grasas	8,5 gr	Vitamina B2	0,7 mg	Magnesio	26 mg
Fibra	1,85 gr	Vitamina B3	14 mg		
		Calcio	334 mg		

Esta preparación posee una buena combinación y aporte de nutrientes (fibra, vitamina A, calcio, fósforo y hierro). De moderado valor calórico, lo que la hace apta para dietas de reducido contenido de grasas y calorías. También es ideal para los chicos ya que es una forma rica de incorporar vegetales a la alimentación cotidiana.



ABRIL | 2008

DOM

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SÁB

D L M M J V S

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

MAR 16 17 18 19 20 21 22

23/30 24/31 25 26 27 28 29

1

2 Día de la Soberanía Argentina

3

4

5

6 Día de la Novia

7 Día Mundial de la Salud

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

D L M M J V S

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

27

28

29 Día del Animal

30

MAY

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31



www.natura.com.ar



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



www.natura.com.ar



Lomo a la mostaza

3 rinde porciones

INGREDIENTES

800 gr. de lomo
4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
6 cdas. de **Mayonesa Natura**
1 ½ cda. de mostaza en granos
¼ taza de caldo de carne
1 cda. de hierbas picadas
Sal y pimienta
½ kg. de papas cortadas en láminas
1 taza de **Aceite de Girasol Natura**

PREPARACIÓN

Lomo a la mostaza: cortar el lomo en medallones, salpimentar y dorarlo en una sartén con **Aceite de Girasol Natura** bien caliente. Retirar y llevar en un recipiente al horno, hasta obtener la cocción deseada.

En la misma sartén incorporar la **Mayonesa Natura**, la mostaza, el caldo y las hierbas. Cocinar hasta que la salsa se reduzca y servir acompañado de papas españolas.

Papas españolas: cortar aros de papa de ½ cm., freirlas en un recipiente profundo con **Aceite de Girasol Natura** bien caliente. Retirar, escurrir y salpimentar a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	869 Kcal	Grasas	66 gr	Fósforo	577 mg
Proteínas	45,3 gr	Vitamina B1	0,7 mg	Potasio	969 mg
Hidratos de carbono	33,5 gr	Vitamina B2	0,6 mg	Hierro	18 mg

Esta preparación es básicamente una fuente energética y nutritiva fundamentalmente por el aporte de la carne (fuente de proteínas, fósforo y hierro). Ideal para la alimentación de toda la familia especialmente niños y adolescentes.



Cazuela de lentejas

6 rinde porciones

INGREDIENTES

- 250 gr. de lentejones
- 1 cebolla grande picada
- 20 gr. de echalotes picados
- ¼ de taza de **Aceite de Girasol Natura**
- 125 gr. de panceta ahumada cortada en daditos
- ¼ kg. de nalga cortada en dados
- 200 gr. de tomates perita pelados, sin semilla
- 1/2 litro de caldo de verduras
- 1 ramita de tomillo
- 1 cdta. de pimentón picante
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Poner los lentejones en una cacerola y cubrirlos con agua. Cocinarlos hasta que el líquido rompa el hervor y colarlos. Cubrirlos nuevamente con agua fría y repetir el procedimiento. Cocinarlos a fuego lento en la misma cacerola con el caldo de verduras.

Aparte, calentar el **Aceite de Girasol Natura** en una sartén y rehogar la cebolla y los echalotes. Incorporar la panceta y los dados de carne. Cocinar hasta que la panceta esté dorada y la carne sellada. Retirar, escurrir el excedente de aceite y añadir estos ingredientes a la preparación de los lentejones.

Revolver y continuar la cocción durante 20 minutos aproximadamente, manteniendo la preparación en ebullición suave.

Aparte, picar los tomates a cuchillo y agregarlos a la preparación anterior. Perfumar con el tomillo y condimentar con pimentón. Sazonar con sal y pimienta a gusto.

Completar la cocción durante 10 minutos más. Servir bien caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	561 Kcal	Vitamina A	191,3 mcg	Fósforo	275 mg
Proteínas	18 gr	Vitamina C	25 mg	Potasio	683,3 mg
Hidratos		Vitamina B1	0,26 mg	Hierro	4,63 mg
de carbono	48 gr	Vitamina B2	0,19 mg	Magnesio	38 mg
Grasas	33 gr	Vitamina B3	50 mg		
Fibra	2,1 gr	Calcio	61,6 mcg		

Plato ideal para los días más fríos del año. Combina una excelente proporción de proteínas y vitaminas entre las que se destacan la A, B1, B2 y B3. En cuanto a minerales es una excelente fuente de hierro, fósforo y potasio.



JUNIO | 2008

DOM	LUN	MAR	MIÉ	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 Universal de la Juventud</small>	17	18	19	20 <small>Día de la Bandera</small>	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30		MAY		JUL	
			D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	



DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
<p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p>						
JUN 29 30		1 <i>Semana de la Dulzura</i>	2	3 <i>Día del Locutor</i>	4	5 <i>Día de la Empleada</i>
6	7	8	9 <i>Día de la Independencia</i>	10	11 <i>Día del Comercio</i>	12
13	14	15	16	17	18	19 <i>Día del Jugete</i>
20 <i>Día del Amigo</i>	21	22	23	24	25	26
<p>D L M M J V S</p> <p>1 2</p> <p>3 4 5 6 7 8 9</p> <p>10 11 12 13 14 15 16</p>						
27 <i>Día de la Cultura</i>	28 <i>Día de la Gendarmería Nacional</i>	29	30	31	AGO 24 ¹	25 26 27 28 29 30



www.natura.com.ar



Chocolate con churros

4 rinde porciones

INGREDIENTES

Chocolate:
1 litro de leche
250 gr. de chocolate para taza

Churros:
1 taza de agua
250 cc. de leche
1 cdta. de sal
Ralladura de 1 limón
250 gr. de harina
50 gr. huevos
125 cc. de **Aceite de Girasol Natura**
Azúcar molida

PREPARACIÓN

Chocolate: Hervir la leche y colocarle el chocolate cortado en trozos, luego revolver hasta que se disuelva y esté listo para servir.

Churros: Colocar el agua, la leche, el **Aceite de Girasol Natura**, la sal y la ralladura en una cacerola y dejar que rompa el hervor. Retirar del fuego, incorporar de golpe la harina y mezclar bien hasta formar una pasta e incorporar el huevo.

Poner la pasta en una churrera o manga con boquilla rizada gruesa y dejar caer los churros en el **Aceite de Girasol Natura** caliente, cortándolos del largo que se desee.

Una vez cocidos y dorados, retirar con una espumadera, escurrir sobre un papel absorbente y espolvorear con abundante azúcar molida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	737 Kcal	Vitamina A	50 mcg	Fósforo	510 mg
Proteínas	28 gr	Vitamina C	0,4 mg	Potasio	798 mg
Hidratos		Vitamina B1	0,20 mg	Hierro	3,25 mg
de carbono	68,5 gr	Vitamina B2	0,6 mg	Magnesio	18 mg
Grasas	39 gr	Vitamina B3	0,10 mg		
Fibra	1,2 gr	Calcio	333 mg		

Esta típica preparación es principalmente una fuente energética para consumir en los fríos días de invierno. Apta para toda la familia, especialmente niños y adolescentes quienes necesitan reponer energía después de un día de intensa actividad. Se destaca su contenido en proteínas y carbohidratos, así como calcio y fósforo. La porción de esta receta equivale a un vaso de chocolate caliente y dos churros.



Lasagna de berenjenas

6 rinde porciones

INGREDIENTES

- 1 kg. de berenjenas
- ½ kg. de mozzarella en rodajas
- ¾ kg. de carne picada magra
- 50 gr. de ají morrón verde en daditos
- 1 ají morrón rojo en juliana
- ½ cebolla grande picada
- 1 litro de puré de tomates
- Sal y pimienta
- Orégano
- 3 dientes de ajo
- Rocio Vegetal Natura**

PREPARACIÓN

Cortar las berenjenas en finas láminas y hornear hasta que estén doradas. Retirar y reservar. Agregar **Rocio Vegetal Natura** en una cacerola y dorar el ajo, la cebolla y el morrón rojo y verde. Luego agregar la carne picada, dorar, condimentar y reservar.

Aparte, en una sartén dispuesta con **Rocio Vegetal Natura**, dorar dos dientes de ajo y agregar el puré de tomates. Dejar cocinar hasta reducir. Condimentar con sal, pimienta y orégano. Retirar y reservar.

Armado: colocar en una asadera lubricada con **Rocio Vegetal Natura** una capa de berenjenas, una de carne picada y salsa

de tomates, repetir la operación. Al finalizar agregar queso y llevar a horno caliente por espacio de 15' a 20' hasta gratinar el queso. Retirar, cortar en porciones y servir en el momento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	414 Kcal	Vitamina A	298 mcg	Fósforo	195 mg
Proteínas	21,3 gr	Vitamina C	3,5 mg	Potasio	247 mg
Hidratos de carbono	26 gr	Vitamina B1	0,6 mg	Hierro	3 mg
Grasas	25 gr	Vitamina B2	0,20 mg	Magnesio	25 mg
Fibra	1,2 gr	Vitamina B3	3,5 mg		
		Calcio	37,5 mg		

Esta preparación es básicamente una fuente muy nutritiva por el aporte de vegetales con su contenido en fibra y vitaminas, así como la carne por su aporte de proteínas, potasio y hierro. Por su bajo contenido graso, es una preparación apta para dietas de bajo valor calórico.



AGOSTO | 2008

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	D L M M J V S 1 2 3 4 5		D L M M J V S 1 2 3 4 5 6			
	6 7 8 9 10 11 12		7 8 9 10 11 12 13			
	13 14 15 16 17 18 19		14 15 16 17 18 19 20			
JUL	20 21 22 23 24 25 26	SEP	21 22 23 24 25 26 27		1	2 <small>Día de la Industria Gastronómica</small>
	27 28 29 30 31		28 29 30			
3	4	5	6 <small>Día del Agrónomo Día del Veterinario</small>	7 <small>Día de San Cayetano</small>	8	9
10 <small>Día del Niño Día de la Fuerza Aérea</small>	11	12 <small>Día de la Televisión</small>	13	14	15	16
17 <small>Día del Aniversario de la muerte de San Martín</small>	18	19	20	21 <small>Día del Abuelo</small>	22	23
24/31	25 <small>Día del Peluquero</small>	26	27	28	29	30



DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB																																																																																				
	1	2 <small>Día de la Industria</small>	3	4 <small>Día de la Secretaria</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 Día de la Primavera</small>	22	23	24	25	26 <small>Día del Empleado de Comercio</small>	27																																																																																				
28	29	30	AGO	<table border="1"> <tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	D	L	M	M	J	V	S					1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	OCT	<table border="1"> <tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	D	L	M	M	J	V	S				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
D	L	M	M	J	V	S																																																																																				
				1	2																																																																																					
3	4	5	6	7	8	9																																																																																				
10	11	12	13	14	15	16																																																																																				
17	18	19	20	21	22	23																																																																																				
24	25	26	27	28	29	30																																																																																				
D	L	M	M	J	V	S																																																																																				
			1	2	3	4																																																																																				
5	6	7	8	9	10	11																																																																																				
12	13	14	15	16	17	18																																																																																				
19	20	21	22	23	24	25																																																																																				
26	27	28	29	30	31																																																																																					



www.natura.com.ar



Pollo a la Portuguesa

4 rinde porciones

INGREDIENTES

- ½ pollo trozado en octavos
- 1 cebolla grande en juliana
- ½ pimiento rojo grande en juliana
- ½ pimiento verde grande en juliana
- ½ pimiento amarillo en cuadraditos
- 2 tomates maduros pelados sin semillas
- 1 dientes de ajo
- ½ taza de **Aceite de Oliva Natura**
- ½ taza de caldo de pollo o verduras
- ½ vaso de vino blanco
- 2 cdtas. de pimentón
- ½ cdta. de ají molido
- Ramitas de tomillo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Calentar el **Aceite de Oliva Natura** en una cacerola y perfumarlo con el ajo. Retirlo una vez dorado. Incorporar las presas de pollo y dejarlas dorar. Agregar las cebollas y los pimientos. Verter el vino, revolver y dejar hervir para que el alcohol se evapore.

Añadir el caldo y los tomates picados a cuchillo. Incorporar el pimentón, el ají molido y las ramitas de tomillo. Sazonar a gusto.

Revolver cuidadosamente para mezclar todos los ingredientes, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

Destapar, revolver y completar la cocción durante 10 a 15 minutos más.

Servir las presas bañadas en salsa y acompañar con papa natural o dados de calabaza con **Aceite de Oliva Natura**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	426,7 Kcal	Vitamina A	142 mcg	Fósforo	310 mg
Proteínas	30,2 gr	Vitamina C	28,5 mg	Potasio	545 mg
Hidratos de carbono	5,6 gr	Vitamina B1	0,11 mg	Hierro	4,2 mg
Grasas	31,5 gr	Vitamina B2	0,15 mg	Magnesio	119 mg
Fibra	0,7 gr	Vitamina B3	24 mg		
		Calcio	26,5 mg		

Este plato constituye una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, así como vitaminas del complejo B, además de poseer un contenido importante de minerales entre los que se destacan el hierro, potasio, fósforo y magnesio.



Scons para el té

24 rinde unidades

INGREDIENTES

- 300 gr. de harina 000
- 3 cdtas. de polvo para hornear
- ½ cda. de sal
- 2 cdtas. de azúcar
- 2 huevos
- 3 cdtas. de **Aceite de Girasol Natura**
- 3 cdtas. de leche líquida
- ½ cda. de ralladura de limón

PREPARACIÓN

Cernir la harina junto con el polvo de hornear, sal y azúcar; mezclar con los huevos ligeramente batidos con el **Aceite Vegetal Natura**. Incorporar la leche y por último la ralladura de limón.

Tomar la masa sin amasar, aplanar con las manos dejándola de 2 cm. de espesor; cortar los scones con un cortapasta y acomodarlos en una placa humectada con **Rocío Vegetal Natura**. Pintar los scones con huevo batido y cocinarlos en horno caliente por espacio de 10 minutos. Retirar del horno, disponerlos en una fuente y servirlos junto a una humeante taza de té.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	70 Kcal	Vitamina A	5,2 mcg	Fósforo	26,7 mg
Proteínas	5,4 gr	Vitamina C	0,01 mg	Potasio	13,3 mg
Hidratos de carbono	5,6 gr	Vitamina B1	0 mg	Hierro	0,8 mg
Grasas	6,9 gr	Vitamina B2	0,1 mg	Magnesio	15 mg
Fibra	0,05 gr	Vitamina B3	0,3 mg		
		Calcio	8,1 mg		

Esta preparación, ideal para grandes y chicos, posee una buena proporción de grasas vegetales saludables y a su vez aporta buena cantidad de dos minerales importantes para el organismo como lo son el fósforo y el potasio.



OCTUBRE | 2008

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
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		D L M M J V S 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
12 <small>Día de la Raza</small>	13	14	15	16	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 Aceitera</small>	30	31	



DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	D L M M J V S 1 2 3 4		D L M M J V S 1 2 3 4 5 6			
	5 6 7 8 9 10 11		7 8 9 10 11 12 13			
	12 13 14 15 16 17 18		14 15 16 17 18 19 20			
OCT	19 20 21 22 23 24 25	DIC	21 22 23 24 25 26 27			
26 27 28 29 30 31		28 29 30 31				1 Día de Todos los Santos

2 Día de los Muertos	3	4	5	6 Día del Comercio	7 Día del Canillita	8
----------------------	---	---	---	--------------------	---------------------	---

9	10 Día de la Tradición	11	12	13 Día de la Abuela	14	15
---	------------------------	----	----	---------------------	----	----

16	17	18	19	20 Día de la Enfermera Nacional	21	22 Día de la Flor Nacional del Ceibo
----	----	----	----	---------------------------------	----	--------------------------------------

23/30	24	25	26	27	28	29
-------	----	----	----	----	----	----



www.natura.com.ar



Salteado de carne y vegetales

4 rinde porciones

INGREDIENTES

4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
 1 cebolla grande en juliana
 ½ kg. de paleta o nalga cortada en tiras
 1 lata o ½ paquete de choclos amarillos congelados
 1 pimiento rojo en juliana
 1 zanahoria grande rallada
 200 gr. de champiñones frescos cortados en rebanadas
 Salsa de soja
 Jengibre rallado
 Sal

PREPARACIÓN

Poner a fuego vivo una sartén bastante grande y volcar en ella el **Aceite de Girasol Natura**. Dorar allí la cebolla, ají, zanahorias y champiñones y luego de unos minutos incorporar la carne y condimentos. Remover enérgicamente con una cuchara de madera de mango largo hasta que las verduras estén cocidas pero crujientes y la carne a punto.

Poner la salsa de soja y el jengibre. Remover nuevamente sobre el fuego para que se mezclen los condimentos. Retirar, disponer en platos y servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	502 Kcal	Vitamina A	309 mcg	Fósforo	419 mg
Proteínas	32 gr	Vitamina C	33 mg	Potasio	800 mg
Hidratos de carbono	15 gr	Vitamina B1	0,2 mg	Hierro	3,3 mg
Grasas	29 gr	Vitamina B2	0,3 mg	Magnesio	115 mg
Fibra	1,8 gr	Vitamina B3	15 mg		
		Calcio	85 mg		

Este plato, muy nutritivo por la variedad de alimentos que lo componen, ofrece buenas proporciones de proteínas de alto valor biológico, alto contenido de fibra y vitaminas A, C y del complejo B. En cuanto al aporte de minerales se destaca su riqueza en potasio, hierro y magnesio.



Carré de cerdo al ron con zanahorias glaseadas y arroz con almendras

10 rinde porciones

INGREDIENTES

- 2 kg. de carré de cerdo deshuesado
- 8 echalotes picados
- 200 gr. de azúcar negro
- 1 vaso de ron
- 1 taza de caldo de carne
- 1 pocillo de **Aceite de Girasol Natura**
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 2 tazas de arroz grano largo
- 50 gr. de almendras picadas
- 4 zanahorias grandes
- 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a temperatura moderada (aprox. 160°), desgrasar el carré y quitar la membrana muscular que lo cubre. Atarlo con hilo de cocina y sazonarlo con sal y pimienta.

Calentar en una sartén el **Aceite de Girasol Natura** (reservar 2 cdas.), disponer el carré y sellar. Incorporar el aceite restante y flambeare con ron. Retirar.

Colocar el carré en una asadera con **Rocío Vegetal Natura** con una base de azúcar negro y bañarlo con el jugo del sellado. Agregar los echalotes y espolvorear con azúcar negro e incorporar el caldo. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Tapar con papel de aluminio y cocinar por espacio de 30'. Luego retirar el papel y cocinar 10' más con horno a temperatura máxima.

Una vez a punto, retirar la carne, cortarla en rodajas y disponerla en una fuente. Bañar con la salsa de la cocción que se ha formado.

Acompañar con una guarnición de zanahorias glaseadas y arroz blanco hervido en abundante agua con sal, escurrido y aderezado con **Aceite de Oliva Natura**. Incorporar por último las almendras. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	740 Kcal	Vitamina A	495,5 mcg	Fósforo	382 mg
Proteínas	33,5 gr	Vitamina C	0,7 mg	Potasio	234 mg
Hidratos de carbono	19,9 gr	Vitamina B1	0,16 mg	Hierro	5,7 mg
Grasas	45 gr	Vitamina B2	0,38 mg	Magnesio	88 mg
Fibra	0,4 gr	Vitamina B3	20 mg	Calcio	39 mg

Esta preparación es básicamente una fuente muy nutritiva por el aporte de vegetales con su contenido en fibra y vitaminas, así como la carne por su aporte de proteínas, potasio y hierro. Por su bajo contenido graso, es una preparación apta para dietas de bajo valor calórico.



DICIEMBRE | 2008

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	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>Día de la Virgen de la Inmaculada Concepción</small>	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 <small>Nochebuena</small>	25 <small>Navidad</small>	26	27
28 <small>Día de los Santos Inocentes</small>	29	30	31 <small>Fin de Año</small>	NOV <small>23/0</small> 24 25 26 27 28 29	ENE	25 26 27 28 29 30 31





Spaghetis a la carbonara

6 rinde porciones

INGREDIENTES

600 gr. de spaghetti
3 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
3 dientes de ajo
100 gr. de jamón
3 huevos
100 gr. de crema de leche
4 cdas. de queso sardo rallado
Sal y pimienta negra
Hiervas para espolvorear

PREPARACIÓN

Cocinar los spaghetti en abundante agua con sal hasta que estén cocidos, pero "al dente". Escurrirlos.

Calentar el **Aceite de Girasol** y el **Aceite de Oliva Natura**, dorar los ajos y retirarlos, agregar el jamón cocido en tiritas y rehogar. Incorporar los fideos.

Batir ligeramente los huevos con la crema, verter sobre los fideos y espolvorear con el queso. Integrar bien los ingredientes y servir en platos, bien caliente y espolvoreado con las hierbas.

Este plato ofrece un elevado aporte de carbohidratos, ideal para reponer energía después de un día de intensa actividad. Buena fuente de fósforo, potasio y vitamina A.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	374 Kcal	Vitamina A	253 mcg	Calcio	17,2 mg
Proteínas	19,8 gr	Vitamina B1	0,2 mg	Fósforo	203 mg
Hidratos de carbono	74,3 gr	Vitamina B2	0,1 mg	Potasio	203 mg
Grasas	32 gr	Vitamina B3	5,5 mg	Hierro	1,8 mg
Fibra	0,8 grs				



Ensalada de palmitos, pollo y champignones con mayonesa especiada

4 rinde porciones

INGREDIENTES

1 lata grande de palmitos
200 gr. de champignones
Jugo de ½ limón
2 supremas hervidas y cortadas en tiritas
1 cda. de alcaparras
2 paltas cortadas en cubitos
4 cdas. de **Mayonesa Natura**
2 cdas. de jugo de limón
1 cda. de crema de leche
Aji molido

PREPARACIÓN

Cortar los palmitos escurridos en trozos de 1 cm. de grosor, colocarlos en una fuente junto con los champignones previamente cortados en tiritas y pasados por el jugo del limón. Agregar también las supremas, las alcaparras y la palta.

Unir toda la preparación con **Mayonesa Natura** alivianada con la crema batida, una pizca de jugo de limón y un toque de aji molido. Sazonar bien y si se desea bordear la ensalada con berros frescos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	233 Kcal	Vitamina A	27 mcg	Calcio	95 mg
Proteínas	15 gr	Vitamina C	35,5 mg	Fósforo	368 mg
Hidratos de carbono	7,5 gr	Vitamina B1	0,1 mg	Potasio	600 mg
Grasas	15 gr	Vitamina B2	0,6 mg	Hierro	2,6 mg
Fibra	0,6 grs	Vitamina B3	0,3 mg		

Esta es una preparación fresca que aporta una buena cantidad de fibra, proteínas, vitamina C, betacarotenos y un bajo contenido de colesterol.



Minestrone de la abuela

6 rinde porciones

INGREDIENTES

4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
2 puerros
2 zanahorias grandes
2 cebollitas de verdeo
50 gr. cebollas de verdeo
3 ramas de apio
200 gr. de porotos
250 gr. de flores de brócoli
1 coliflor chica
2 papas grandes (½ Kg.)
200 gr. de fideos cortos
Sal y pimienta
2 hojas de laurel
1 bouquet garni

PREPARACIÓN

Cortar al sesgo el blanco del puerro, cebollas de verdeo y el blanco del apio. Raspar la piel de la zanahoria y cortarlas en dados de 1 cm. Cortar las flores de brócoli y la coliflor y lavarlas con agua fría. Pelar las papas, cortarlas en dados y lavarlas. Reservar.

Hervir los porotos durante 10 minutos en el caldo de verduras. Incorporar las zanahorias, el brócoli, la coliflor, y las papas. Continuar la cocción durante 20 minutos, manteniendo el hervor de la preparación.

Añadir los puerros, el apio, la cebolla de verdeo, el bouquet garni y el laurel. Sazonar con sal y pimienta a gusto.

Mezclar y continuar la cocción durante 15 minutos. Agregar los

fideos y cocinar durante 10 minutos más. Servir bien caliente.

Bouquet Garni: se prepara con 1 hoja de puerro, 1 hoja de laurel, 3 tallos de perejil y ramitas de tomillo o romero. Todos los ingredientes se envuelven en la hoja de puerro que se ata con hilo de cocina.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Energía	183,2 Kcal	Vitamina A	792 mcg	Calcio	114 mg
Proteínas	15 gr	Vitamina C	96 mg	Fósforo	170 mg
Hidratos de carbono	27,2 gr	Vitamina B1	0,3 mg	Potasio	878,6 mg
Grasas	1,6 gr	Vitamina B2	0,4 mg	Hierro	2,0 mg
Fibra	4,8 gr	Vitamina B3	1,3 mg		

Plato excelente para combatir el frío en los días de invierno. Integra variados vegetales que aportan una buena cuota de vitaminas del complejo B, betacarotenos, fibra, fósforo y potasio. Para compartir en familia, contribuye a cubrir las necesidades energéticas diarias.





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

AGD
ALIMENTOS NATURALES

BIBLIOGRAFÍA

- Composition of Foods Agriculture Handbook N° 8. Bernice K. Watt & Annabel L. Merrill. U.S. Government Printing Office. Año 1985.
- El libro de las calorías. Lic. Silvia Squillace. Nutrihelp Editor.
- Instituto Internacional de Ciencias de la Vida. Conocimientos actuales sobre nutrición. Editado por Ekhard E. Ziegler y L.J. Filer, Jr. Copublicación Organización Panamericana de la Salud e Instituto Internacional de Ciencias de la Vida. 7ª ed. Washington, D.C.:OPS, 1997.
- Nutrition for living: Janet L. Christian; Janet L. Greger. The Benjamin Cummings Publishing Company, Inc.
- Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina. INCAP/INCND.
- U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition Office of Nutritional Products, Labeling, and Dietary Supplements. October 31, 2000.
- Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert - Tabellon Souci, Fachman, Kraut. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 1989-1990.

Producción: .JPG GRUPO DE COMUNICACIÓN

Fotografía: CRISTINA CASSINELLI

Food designer: EMI PECHAR

Desarrollos culinarios
y valoración nutricional: LIC. SILVIA SQUILLACE