

*Calendario*



*Recetario*

2010



# Enero 2010



www.natura.com.ar

Dom. Lun. Mar. Mié. Jue. Vie. Sáb.

DICIEMBRE 2009							FEBRERO									
D	L	M	M	J	V	S	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												

  

07	15	23	30										
MENINGUANTE	NOVA	CRESCENTE	LLENA										

  

03	04	05	06	07	08	09
			Día de Reyes			
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30



## Moños con frutos de mar

- ingredientes**
- 500 g. de fideos secos (moños)
  - 8 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
  - 2 ajos bien picados
  - 1/2 taza de tomates perita pelados
  - 3 litros de agua
  - 1 pizca de sal

- 1 cubito de caldo de verduras
- 125 g. de bastones de surimi (falsa centolla)
- 125 g. de camarones limpios
- 1 manojito de albahaca fresca
- Queso rallado a gusto

**preparación**

Rehogar el ajo picado en el **Aceite de Oliva Natura** bien caliente hasta que cambie de color. Agregar los tomates cortados en trozos grandes, el caldo y sazonar. Cocinar a fuego moderado por 20 minutos. Retirar y reservar.

Hervir el agua y añadir los cubitos de caldo. Echar los moños y revolver. Cocinar el tiempo indicado en el envase. Escurrir y reservar al calor.

Colocar nuevamente la sartén con la salsa de tomates a fuego moderado. Agregar los bastones de surimi cortados en daditos, los camarones y una pizca de sal. Cocinar hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Incorporar la albahaca y retirar del fuego. Cuando las pastas estén cocidas, colar y mezclar con la salsa. Agregar el queso rallado a gusto.

**4**  
Porciones

**información nutricional (por porción)**

Energía	578 kcal
Proteínas	19.3 g
Hidratos de carbono	37.6 g
Grasas	30 g
Fibra	1.8 g
Vitamina A	390 mcg
Vitamina B1	0.8 mg
Vitamina B2	0.4 mg
Ac. Fólico	39 mcg
Calcio	124 mg
Fósforo	330 mg
Potasio	200 mg
Hierro	0.8 mg
Magnesio	78 mg

Este plato es una muy buena combinación de sabores y texturas. Nutricionalmente ofrece un elevado contenido en vitaminas B1, B2 y minerales fundamentalmente fósforo y magnesio.

# Fajitas de carne y pollo con salsa picante y mayonesa aderezada

- ingredientes**
- 12 tortillas o tacos (pueden comprarse envasados)
- relleno**
- ½ kg de cuadrada, cuadril o nalga
  - 1 suprema de pollo (sin hueso)
  - 1 pocillo de **Aceite de Oliva Natura**
  - 2 cebollas chicas
  - 1 ají morrón rojo
  - 1 cebolla de verdeo
  - 2 dientes de ajo
  - 2 puerros
  - 2 zucchinis
  - 2 cdas de perejil o cilantro
  - 2 tallos de apio
  - 200 g de champiñones frescos
  - 2 zanahorias en juliana
  - 1 cda de pimentón
  - Sal y pimienta en grano
  - Provenzal, ají molido, pimentón, nuez moscada

- Salsa Picante**
- 8 cdas de **Aceite de Girasol Natura**
  - 2 cebollas de verdeo picadas
  - 1 diente de ajo picado
  - 1 cebolla chica
  - ¼ de pimiento morrón verde finamente picado
  - 1 tomate perita pelado y picado
  - Pimentón, ají molido, pimienta y provenzal

**preparación**

**Para el relleno**  
Cortar el morrón, las cebollas, común y de verdeo, los puerros, las zanahorias y el perejil o cilantro en juliana. Saltearlos a fuego fuerte en un wok o sartén profunda con ½ pocillo de **Aceite de Oliva Natura**. Sumar el resto de los vegetales y cuando estén cocidos pero rígidos, retirar del fuego y reservar al calor. Aparte, cortar la carne vacuna y el pollo en tiras finas. Condimentar con sal, pimienta y pimentón. Rehogar por separado cada una

de las carnes con el **Aceite de Oliva Natura** restante. Reservar al calor.

**Para la salsa picante**  
Dorar las cebollas, común y de verdeo, el ajo y el morrón en una sartén con 2 a 3 cucharadas de **Aceite de Girasol Natura**, hasta que pierdan rigidez. Añadir el tomate previamente licuado, el resto del aceite, condimentar con pimentón, ají molido, pimienta y provenzal.

**Armado de las fajitas**  
Una vez finalizados todos los pasos, calentar los ingredientes y ponerlos en recipientes separados. Calentar las tapas (en microondas 30 seg o en una sartén vuelta y vuelta; de lo contrario se endurecen) y armarlas a gusto. Se acompañan de la salsa picante y de **Mayonesa Natura**, mostaza o salsa ketchup, entre otras alternativas.

información nutricional (por porción)

Energía	474 kcal
Proteínas	28 g
Hidratos de carbono	41 g
Grasas	22 g
Fibra	2,5 g
Vitamina A	804 mcg
Vitamina C	28g
Vitamina B1	0,3 mg
Vitamina B2	0,8 mg
Ac. Fólico	88,6 mcg
Calcio	40 mg
Fósforo	590 mg
Potasio	600 mg
Hierro	2,1 mg
Magnesio	106 mg

Divertida y práctica preparación ideal para compartir con amigos y familia. Excelente fuente de proteínas presentes en carnes; así como vegetales ricos en fibra, vitaminas A, C, Ac. Fólico y minerales como el hierro y el potasio.

4 Porciones

## Febrero 2010

Dom. Lun. Mar. Mié. Jue. Vie. Sáb.

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

Día de las Trabajadoras de la Alimentación

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

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			

05 Menguante

14 Nueva

22 Creciente

28 Llena



www.natura.com.ar

# Marzo 2010



www.natura.com.ar

Dom. Lun. Mar. Mié. Jue. Vie. Sáb.

01 02 03 04 05 06

07 15 23 30  
MENGUANTE NUEVA CRESCIENTE LLENA

07 08 09 10 11 12 13

Día Internacional de la Mujer

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia

28 29 30 31

FEBRERO

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						

ABRIL

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	



44 Tapas o galletas  
22 Alfajores rellenos

## Alfajorcitos y Galletitas

**ingredientes**

- Tapas
- 2 huevos
- 2/3 taza de **Aceite de Girasol Natura**
- 2 cdas. de esencia de vainilla
- 2 cditas. de ralladura de limón
- 3/4 taza de azúcar
- 2 1/2 tazas de harina

- 2 cditas. de polvo de hornear
- 1/2 cdita. de sal

**Relleno**

- Dulce de leche repostero
- Mermelada de frutos rojos c/n

**preparación**

Mezclar en un bol todos los ingredientes hasta formar una masa lisa y uniforme. Llevar a heladera durante 30 minutos. Enmantecar y enharinar una placa para horno. Estirar la masa con la ayuda de un palo de amasar sobre una mesada enharinada. Cortar con cortante pequeños círculos y colocarlos en la placa. Llevar a un horno precalentado a temperatura media de 180 °C y cocinar las tapitas durante 15 minutos

aproximadamente o hasta que comiencen a dorarse. Retirar y dejar enfriar. Colocar el dulce de leche en una manga y armar los alfajorcitos. Para los ojitos de mermelada, calentar la mermelada en el microondas o en una sartén hasta que rompa el hervor. Rellenar las tapitas previamente espolvoreadas con azúcar impalpable y dejar que se enfríe la mermelada.

información nutricional (por alfajor relleno)

Energía	71 kcal
Proteínas	5,3 g
Hidratos de carbono	5,4 g
Grasas	5,9 g
Fibra	0,05 g
Vitamina B1	0,01 mg
Vitamina B2	0,1 mg
Calcio	8,1 mg
Fósforo	26,7 mg
Potasio	13,9 mg
Hierro	0,7 mg
Magnesio	15 mg

Esta preparación, ideal para grandes y chicos, es rica en hidratos de carbono y aporta buena cantidad de dos minerales importantes para el organismo como lo son el fósforo y el potasio.

# Rollitos de merluza con cebollas, zapallitos y batatas horneadas

- ingredientes**
- 1 merluza de 1 y ½ kg.
  - 4 cdas. de mostaza
  - 1/2 taza de **Aceite de Oliva Natura**
  - 2 cebollas
  - 2 ó 3 tomates medianos
  - 3 zapallitos
  - ¾ kg. de batatas
  - Sal y pimienta a gusto
  - 4 cdas. de **Mayonesa Natura**
  - 2 cdas. de mostaza
  - 1 ó 2 cdas. de crema de leche

**preparación**

Limpiar y lavar el pescado, disponerlo en una fuente para horno, untar el pescado con 4 cucharadas de mostaza mezclada previamente con la mitad del **Aceite de Oliva Natura**, sal y pimienta.

Cortar las cebollas en rodajas y con una parte rellenar el pescado. Disponer el resto de las cebollas y las batatas en rodajas muy finas alrededor del pescado. Cortar el tomate y los zapallitos en trozos y colocarlos

junto a los demás vegetales, alrededor del pescado. Salpimentar y rociar con el resto del **Aceite de Oliva Natura**.

Llevar a horno caliente durante 35 a 40 minutos. Servir bien caliente si se desea acompañando con un aderezo preparado con la **Mayonesa Natura**, previamente aligerada con la mostaza y la crema.

**información nutricional (por porción)**

Energía	359 kcal
Proteínas	34.5 g
Hidratos de carbono	28 g
Grasas	10 g
Fibra	3.5 g
Vitamina A	1232 mcg
Vitamina C	37.5 mg
Vitamina B1	0.4 mg
Vitamina B2	0.6 mg
Calcio	225 mg
Fósforo	244 mg
Potasio	1200 mg
Hierro	3.4 mg
Magnesio	108 mg

Una forma diferente, sabrosa y atractiva de incorporar el pescado en la dieta que provee proteínas, ácidos grasos omega 3 (buenos para el corazón) y magnesio. Además proporciona fibras, potasio y vitaminas A y del complejo B.

**4**  
Porciones

## Abril 2010

Dom. Lun. Mar. Mié. Jue. Vie. Sáb.

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			

06 MENGUANTE 14 NUEVA 21 CRESCENTE 28 LLENA

01

Jueves Santo  
Festividad Cristiana

02

Viernes Santo  
Día del Veterano y de los Caldos  
en la Guerra de Malvinas

03

04

Domingo de Pascua

05

06

Día de la Novia

07

Día Mundial de la Salud

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Día del Animal

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					



www.natura.com.ar



www.natura.com.ar

# Mayo 2010

Dom.

Lun.

Mar.

Mié.

Jue.

Vie.

Sáb.

ABRIL

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	

JUNIO

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	

01

Día del Trabajador



02

03

04

05

06

07

08

Día del Taxista

Día de la Cruz Roja Internacional

09

10

11

12

13

14

15

Día del Himno Nacional

16

17

18

19

20

21

22

Día de la Armada

23/30

24/31

25

26

27

28

29

Primer Gobierno Patrio



## Pastel de papas

ingredientes

- ½ kg. de carne picada magra
- 1 cebolla
- 1 ají morrón verde
- 4 tomates perita
- 100 g. de aceitunas verdes
- 50 g. de pasas de uva
- Sal, ají molido y orégano a gusto
- 5 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- 1 kg. de papas
- 4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- **Rocío Vegetal Natura**

preparación

Picar la cebolla. Quitar las semillas y las nervaduras del ají morrón y picarlo. Cortar los tomates en cubos. Descarozar las aceitunas y cortarlas por mitades.  
Colocar 5 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura** en una sartén profunda. Llevar a fuego medio y rehogar allí el ají y la cebolla hasta que esta última se ponga transparente. Incorporar a las verduras la carne picada. Saltear y revolver de vez en cuando. Cuando la carne esté casi cocida agregarle sal

e incorporar los tomates perita y su jugo. Condimentar con ají molido y orégano. Aparte, cocer en agua hirviendo los huevos por 10 minutos. Pelar los huevos, picarlos e incorporar al picadillo de carne. Agregar las aceitunas y las pasas de uva. Mezclar bien y colocar en un molde o asadera que pueda ir al horno previamente lubricada con abundante **Rocío Vegetal Natura**. Aparte, limpiar las papas con abundante agua

y colocarlas con cáscara en una olla con agua hirviendo. Cocinar hasta que estén tiernas (cuando se puedan pinchar fácilmente con un tenedor), retirarlas y pelarlas en caliente. Pisar con un prensapapas o con tenedor. Agregar el **Aceite de Girasol Natura**, sal y pimienta.

Distribuir el puré de papas sobre el preparado de carne. Llevar a horno caliente 20 minutos hasta que el puré se dore. Retirar y servir.

4 Porciones

información nutricional (por porción)

Energía	512 kcal
Proteínas	33,1 g
Hidratos de carbono	48,1 g
Grasas	23 g
Fibra	3,6 g
Vitamina A	543 mcg
Vitamina C	15 mg
Vitamina B1	0,5 mg
Vitamina B2	0,0 mg
Ac. Fólico	76,6 mcg
Calcio	84 mg
Fósforo	490 mg
Potasio	970 mg
Hierro	1,3 mg
Magnesio	88 mg

Clásica receta, completa y nutritiva. Ideal para toda la familia. Buen aporte de proteínas de alto valor biológico, así como su contenido de minerales entre los que se destacan el hierro, fósforo, potasio y también es una buena fuente de vitaminas del complejo B.

# Sopa de calabaza con pan de campo al ajo

- ingredientes**
- 6 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
  - 2 cebollas picadas
  - 2 dientes de ajo picados
  - 1 kg. de calabaza pelada y cortada en daditos
  - 1 l. de caldo de verduras o pollo
  - 2 cdas. de tomillo fresco
  - 1 taza de leche
  - Sal y pimienta a gusto
  - 4 rodajas de pan de campo
  - 4 dientes de ajo, perejil picado y ají molido

**preparación**

En una cacerola mediana colocar 2 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura** y rehogar allí la cebolla. Añadir el ajo y la calabaza y dejar unos minutos removiendo continuamente hasta que se dore.

Agregar el caldo hirviendo y el tomillo, bajar el fuego y dejar sobre llama media por

**preparación**

espacio de 20 minutos o hasta que la calabaza esté tierna. Retirar, procesar la sopa o utilizar un prensapapa. Salpimentar e incorporar la leche y si es necesario llevar unos minutos más al

fuego para que tome temperatura. Espolvorear con el resto del tomillo y servir enseguida bien caliente.

Mientras se ha preparado la sopa se frota las rodajas de pan de campo con ajo y perejil y se

rocían con el **Aceite de Oliva Natura** restante. Disponer las rodajas de pan en una placa para horno y dejar dorar, retirar, triturar ligeramente el pan y disponer sobre los platos de sopa ya servidos.

**información nutricional (por porción)**

Energía	342 kcal
Proteínas	7 g
Hidratos de carbono	25 g
Grasas	11,5 g
Fibra	3,3 g
Vitamina A	1404 mcg
Vitamina C	25 mg
Vitamina B1	0,08 mg
Vitamina B2	0,09 mg
Ac. Fólico	56,6 mcg
Calcio	170 mg
Fósforo	490 mg
Potasio	370 mg
Hierro	0,5 mg
Magnesio	45 mg

Un plato súper energético para combatir los días de frío e incorporar nutrientes tan importantes como la vitamina A fundamentalmente presente en la calabaza. Se destaca además por su aporte de fibra, calcio y fósforo, estos dos últimos minerales indispensables para fortalecer el tejido óseo.

**4/6**  
Porciones

## Junio 2010

Dom. Lun. Mar. Mié. Jue. Vie. Sáb.

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

01

02

03

04

05

Día Mundial del Medio Ambiente

06

07

08

09

10

11

12

Día del Periodista

Día del Vecino

13

14

15

16

17

18

19

Día del Libro

Día Universal de la Juventud

20

21

22

23

24

25

26

Día del Padre  
Paso a la Inmortalidad  
del General Manuel Belgrano

27

28

29

30

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

04 MINGUANTE

12 NUEVA

19 CRESCENTE

26 LLENA



www.natura.com.ar

Dom. Lun. Mar. Mié. Jue. Vie. Sáb.

JUNIO

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

AGOSTO

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

01

Semana de la Dulzura

02

03

Día del Locutor

04 MENGUANTE 11 NUEVA 18 CRESCENTE 26 LLENA

04

05

Día de la Empleada

06

07

08

09

Día de la Independencia

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

Día del Juguete

20

Día del Amigo

21

22

23

24

25

26

27

Día de la Cultura

28

Día de la Gendarmería Nacional

29

30

31

## Empanadas tucumanas

ingredientes

**Masa:**  
 - 1 kg. de harina  
 - ¼ l. de salmuera  
 - 150 cc. de **Aceite de Girasol Natura**  
 - 1 cda. de pimentón dulce

**Relleno:**  
 - 1 y ½ kg. de carne (cuadrada, cuadril o bola de lomo)  
 - 1 taza de **Aceite de Girasol Natura**  
 - ¼ kg. de cebolla de verdeo  
 - 2 cebollas grandes  
 - 3 dientes de ajo  
 - 1 ají morrón rojo  
 - 1 ají morrón verde  
 - 5 huevos duros picados  
 - 200 g. de aceitunas verdes  
 - 150 g. de pasas de uva  
 - 2 cditas. de comino

preparación

- 1/2 cdita. de nuez moscada  
 - 2 cditas. de ají molido  
 - Sal y pimienta blanca  
 - **Rocio Vegetal Natura**  
 - 2 yemas de huevo para pintar (opcional)

**Masa**  
 Formar una corona de harina sobre la mesada. Preparar una salmuera con el agua hirviendo, una o dos cucharadas de sal y dejar enfriar un par de minutos. Echar en el hueco de la harina el **Aceite de Girasol Natura**, el pimentón y algunas cucharadas de salmuera. Mezclar rápidamente, echar más salmuera si es necesario, hasta lograr unir toda la harina. Trabajar bastante hasta que se enfríe y quede con una consistencia firme.

Dejar descansar una hora en un lugar fresco. Estirar la masa con un palote hasta lograr un espesor de 2 mm. Cortar discos de 10 a 12 cm. de diámetro. Reservar.

**Relleno**  
 Cortar la carne a cuchillo en dados pequeños, colocar en un recipiente hondo junto con el comino y salpimentar. Picar la cebolla, las cabecitas de la cebolla de verdeo y el ajo. Cortar en juliana los tallos de la cebolla de verdeo. Rehogar en una sartén amplia la cebolla, el ajo y la parte blanca del verdeo y el ají morrón cortado con el **Aceite de Girasol Natura**, hasta que éstos estén transparentes. Agregarle la carne, dejando que tome color removiendo constantemente durante 5 minutos. Retirar y añadir el ají molido, la nuez moscada, las

pasas de uva, las aceitunas picadas y el huevo picado. Dejar en la heladera 2 horas para que el relleno quede firme y las empanadas salgan más jugosas una vez hornadas.

**Armado**  
 Precalentar el horno a temperatura moderada (180 °C). Distribuir una cucharada colmada del relleno sobre cada disco de masa. Mojar los bordes de los discos con agua tibia, unirlos y presionar bien para cerrar la empanada. Pincelarlas con huevo batido. Lubricar una placa para horno con **Rocio Vegetal Natura**, acomodar las empanadas y cocinar durante 20 minutos hasta que la masa esté dorada.

Nota: Si se prefieren fritas cocinar en un recipiente profundo con suficiente **Aceite de Girasol Natura** bien caliente.

información nutricional (por porción)

Energía	679 kcal
Proteínas	37.6 g
Hidratos de carbono	57 g
Grasas	33 g
Fibra	1.9 g
Vitamina A	602 mcg
Vitamina C	28 mg
Vitamina B1	0.4 mg
Vitamina B2	0.9 mg
Ac. Fólico	98.6 mcg
Calcio	34 mg
Fósforo	890 mg
Potasio	770 mg
Hierro	2.5 mg
Magnesio	88 mg

Versión regional de una típica receta de nuestro país. Para comer como entrada, plato principal, entre horas. Siempre calentitas y recién hornadas se disfrutan más. Aportan nutrientes tan diversos e importantes como las proteínas, carbohidratos, grasas vegetales, fibra, vitaminas del complejo B, hierro, fósforo y potasio.

4  
Docenas  
10  
Porciones



# Bifes a la criolla

- ingredientes**
- 8 bifes finos de cuadril
  - 1 pocillo de **Aceite de Oliva Natura**
  - 2 cebollas en juliana
  - 1 pimiento rojo en juliana
  - 1 pimiento verde en juliana
  - 2 dientes de ajo
  - 3 papas medianas en rodajas gruesas
  - 3 tomates maduros pelados, sin semillas

- 1 vaso de vino tinto
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cdita. de pimentón
- 1 cdita. de ají molido
- Ramitas de tomillo

**preparación**

Calentar el **Aceite de Oliva Natura** en una cacerola y perfumarlo con el ajo. Retirarlo una vez dorado. Incorporar los bifes y dejarlos 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 y dados de calabaza con **Aceite de Oliva Natura**.

**información nutricional (por porción)**

Energía	345 kcal
Proteínas	29.4 g
Hidratos de carbono	21 g
Grasas	12.2 g
Fibra	1.9 g
Vitamina A	987 mcg
Vitamina C	15 mg
Vitamina B1	0.7 mg
Vitamina B2	2.2 mg
Ac. Fólico	80.9 mcg
Calcio	45 mg
Fósforo	489 mg
Potasio	812 mg
Hierro	2.8 mg
Magnesio	96 mg

Preparación muy práctica, completa y nutritiva. Ideal para grandes y chicos. Posee un excelente contenido de proteínas de alto valor biológico, hierro, fósforo y vitaminas fundamentalmente B1, B2 y ácido fólico. Todos estos nutrientes son indispensables para un adecuado desarrollo y mantener un buen estado de salud.

**4**  
Porciones

## Agosto 2010

Dom.

Lun.

Mar.

Mié.

Jue.

Vie.

Sáb.

01

02

03

04

05

06

07

Día de la Industria Gastronómica

Día del Agrónomo  
Día del Veterinario

Día de San Cayetano

08

09

10

11

12

13

14

Día del Niño

Día de la Fuerza Aérea

Día de la Televisión

15

16

17

18

19

20

21

Paso a la Inmortalidad  
del General José de San Martín

Día del Abuelo

22

23

24

25

26

27

28

Día del Peliquero

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

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	

03  
Menguante

10  
Nueva

16  
Creciente

24  
Llena



www.natura.com.ar

# Septiembre 2010



www.natura.com.ar

Dom. Lun. Mar. Mié. Jue. Vie. Sáb.

AGOSTO

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				

☉ 01 MENGUANTE    ○ 08 NUEVA    ◐ 15 CRESCIENTE    ● 23 LLENA

01

02

03

04

Día de la Industria

Día de la Secretaria

05

06

07

08

09

10

11

Día de la Agricultura

Día del Maestro

12

13

14

15

16

17

18

Día del Cartero

Día del Almacenero

Día del Profesor

19

20

21

22

23

24

25

Día del Estudiante  
Día de la Primavera

26

27

28

29

30

Día del Empleado de Comercio

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



## Milanesas con papas fritas y huevos fritos

- ingredientes**
- ½ kg. de milanesas de nalga
  - 4 dientes de ajo
  - 2 ó 3 huevos
  - Perejil
  - 2 tazas de pan rallado
  - ½ litro de **Aceite de Girasol Natura**
- Acompañamiento**
- 1 kg. de papas blancas
  - ½ litro de **Aceite de Girasol Natura**
  - 4 huevos
  - Sal

**preparación**

Retirar la grasa y nervios que pueda tener la carne para preparar las milanesas. Pelar los dientes de ajo y picar. En un bol mezclar los huevos con el ajo y el perejil, salpimentar. Tener una fuente con los cortes de carne para milanesas, el bol con el preparado de huevos y una fuente con el pan rallado.

Pasar cada corte de carne para milanesas por huevo y luego por el pan rallado aplastando bien con la mano, cuidando que quede bien empanado de ambos lados. Volver a pasar por huevo y pan rallado.

Freír las milanesas en una sartén con abundante **Aceite de Girasol Natura** bien caliente. Retirar y escurrir en papel absorbente. Reservar al calor.

Pelar las papas y cortarlas en bastón, secarlas bien y freírlas en un recipiente profundo con abundante **Aceite de Girasol Natura** (deben quedar sumergidas). Retirar una vez que los bordes se hayan dorado y colocar en una fuente cubierta con papel absorbente.

Colar el aceite excedente y verter 4 cucharadas en una sartén limpia y pequeña, llevar a fuego bajo hasta que el aceite tome temperatura y cocinar

los huevos de a uno por vez. Retirar con espumadera y reservar al calor.

Servir en cada plato las milanesas con la guarnición de papas y por encima uno a dos huevos fritos. Si se desea, se acompaña con una ensalada fresca.

Para que el pan rallado se adhiera mejor a las milanesas podemos realizarlas con 1 día de anticipación y mantenerlas en la heladera hasta el momento de freír.

**información nutricional (por porción)**

Energía	666 kcal
Proteínas	66 g
Hidratos de carbono	20 g
Grasas	37,4 g
Fibra	1,0 g
Vitamina A	404 mcg
Vitamina C	15 mg
Vitamina B1	0,2 mg
Vitamina B2	0,1 mg
Vitamina B3	13,5 mg
Ac. Fólico	30,6 mcg
Calcio	126 mg
Fósforo	650 mg
Potasio	1259 mg
Hierro	8,5 mg
Magnesio	86 mg

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

**4**  
Porciones

# Tortilla de papas a la española

- ingredientes**
- ¾ kg. de papas cortada en dados
  - 1 cebolla grande picada
  - 1 chorizo colorado cortado en rodajas
  - 6 huevos grandes
  - 1 taza de **Aceite de Girasol Natura**
  - Sal y pimienta a gusto

**preparación**

En una sartén a fuego medio con abundante **Aceite de Girasol Natura** caliente, freír las papas de 7 a 10 minutos hasta que empiecen a dorarse. Retíralas con la espumadera, colócalas sobre el papel absorbente y reservar.

Luego, retirar de la sartén el aceite sobrante, dejando solamente 2 a 3 cucharadas, rehogar allí la cebolla y el chorizo colorado. Retirar y escurrir el aceite excedente.

Batir los huevos en un bol, agregar las papas fritas, el rehogado de la cebolla y el chorizo. Mezclar bien todo, salpimentar y dejar reposar la mezcla unos minutos.

Mientras tanto, calentar a fuego alto una sartén con **Aceite de Girasol Natura** y verter el contenido del bol (papas, cebolla, chorizo y cebollas). Entonces, bajar el fuego hasta que el huevo comience a cuajarse y los bordes de la tortilla se despeguen de la sartén.

Cuando la tortilla se dore de un lado, darla vuelta pasándola primero a un plato y agregar un poco más de aceite a la sartén. Volcar nuevamente la tortilla y continuar la cocción hasta que se termine de dorar el otro lado. En ese momento mover la sartén para ayudar a que la tortilla se desprenda con ayuda de una espátula. Retirar la tortilla, disponer en una fuente y servir acompañado de ensalada de lechuga mantecosa y tomatitos cherries.

información nutricional (por porción)

Energía	540 kcal
Proteínas	19 g
Hidratos de carbono	19 g
Grasas	43 g
Fibra	1.9 g
Vitamina A	722 mcg
Vitamina C	25 mg
Vitamina B1	0.9 mg
Vitamina B2	0.6 mg
Ac. Fólico	89.6 mcg
Calcio	40 mg
Fósforo	590 mg
Potasio	977 mg
Hierro	1.2 mg
Magnesio	89 mg

Preparación muy práctica, completa y nutritiva. Puede constituir un plato principal acompañada de una ensalada o como guarnición de una carne. Se destaca su aporte de carbohidratos, grasas vegetales, potasio, fibra, magnesio y vitaminas del complejo B.

4  
Porciones

## Octubre 2010

Dom. Lun. Mar. Mié. Jue. Vie. Sáb.

01	07	14	23	30
MENQUANTE	NUOVA	CRESCENTE	LENA	MENQUANTE

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	30			

01 02

03 04 05 06 07 08 09

10 11 12 13 14 15 16

Día de la Raza

Día Mundial de la Alimentación

17 18 19 20 21 22 23

Día de la Madre

24/31 25 26 27 28 29 30

Día del Trabajador de la Industria Aceitera



www.natura.com.ar

# Noviembre 2010



www.natura.com.ar

Dom. Lun. Mar. Mié. Jue. Vie. Sáb.

	01 Día de Todos los Santos	02 Día de Todos los Muertos	03	04	05	06 Día del Comercio																																																																																				
07 Día del Camillita	08	09 Día de la Tradición	10	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: el Ceibo	23	24	25	26	27																																																																																				
28	29	30	<p>OCTUBRE</p> <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>%</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	%	25	26	27	28	29	30	<p>DICIEMBRE</p> <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>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		<p>☉ 06 NUEVA</p> <p>☾ 13 CRESCENTE</p> <p>● 21 LLENA</p> <p>☾ 28 Menguante</p>
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																																																																																				
%	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																																																																																					



## Arroz con salsa de hortalizas

- ingredientes**
- 2 tazas grandes de arroz
  - 4 tazas grandes de caldo de verduras
  - 1 pocillo de **Aceite de Oliva Natura**
  - 1 cebolla chica
  - 1 diente de ajo
  - 1 cda. de perejil picado

- 1 zanahoria
- 1 tallo de apio
- 100 g. de champiñones frescos
- 1 vaso de vino blanco seco
- ½ kg. de tomates peritas pelados
- 1 pizca de orégano
- Sal y pimienta a gusto

**preparación**

Dorar levemente en una cacerola la mitad de la cebolla picada con el ½ pocillo de **Aceite de Oliva Natura**. Agregar el arroz y saltearlo, revolviendo durante unos minutos. Reducir el calor al mínimo. Aplastar el ajo, picar el resto de la cebolla y la zanahoria, cortar en rodajitas el apio y rehogarlos en una cacerola con el **Aceite de Oliva Natura** restante. Verter el vino, mezclar bien, salpimentar y añadir el tomate picado

(previamente pelado), los champiñones en tajadas, el orégano, el perejil y cocinar sobre fuego moderado. Reavivar la llama del arroz y, cuando estén bien dorados los granos de arroz, añadir poco a poco el caldo hirviendo, cocinar aproximadamente 20 minutos a fuego medio hasta que el arroz esté a punto. Sazonar. Pasar el arroz a una fuente caliente y verter encima la salsa de hortalizas. Servir enseguida.

**4**  
Porciones

**información nutricional (por porción)**

Energía	686 kcal
Proteínas	12 g
Hidratos de carbono	71 g
Grasas	6 g
Fibra	2,2 g
Vitamina A	356 mcg
Vitamina C	28 mg
Vitamina B1	0,3 mg
Vitamina B2	0,9 mg
Ac. Fólico	50,6 mcg
Calcio	40 mg
Fósforo	190 mg
Potasio	134 mg
Hierro	0,9 mg
Magnesio	126 mg

Una rica y saludable forma de incluir vegetales con todas las vitaminas que éstos proporcionan, fibras y el aporte energético propio del arroz. Buena fuente de minerales tales como fósforo, potasio y magnesio.

# Pollo al tomillo con ensalada de espinaca, champignones y radicchio con aderezo de mayonesa cítrica

- ingredientes**
- 1 pollo grande (de campo) cortado en cuartos
  - 4 ó 5 dientes de ajo
  - 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
  - 1 manojo de tomillo fresco
  - 4 cebollas grandes
  - Sal y pimienta negra a gusto
  - Caldo en polvo para saborizar
  - Jugo de 1 limón

- Ensalada**
- 100 g. de espinacas lavadas y cortadas a mano
  - 100 g. de achicoria o radicchio en juliana
  - 100 g. de champignones frescos lavados y cortado en láminas
  - 50 g. de jamón tipo serrano cortado en tiras finas
  - 2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
  - Ralladura fina de ½ naranja
  - Jugo de 1 naranja
  - 2 cdas. de **Mayonesa Natura**

**preparación**

Pelar y picar los dientes de ajo, la cebolla y desmenuzar el tomillo. Disponer una cacerola al fuego con un poco de **Aceite de Oliva Natura**, dejar que el aceite tome temperatura y dorar los cuartos de pollo, sazonar con un poco de pimienta negra y sal. Ir dando vuelta el pollo para sellarlo. Una vez se haya formado una costra, bajar el fuego, cocinar durante 15 minutos agregándole jugo de limón y caldo para saborizar y evitar que se seque.

Cocinar durante 15 a 20 minutos, incorporar el ajo picado y el tomillo, dejar unos minutos más para que se impregnen los sabores, retirar y reservar caliente. Servir en platos acompañado de la ensalada. Para preparar la ensalada disponer en un bol o ensaladera los vegetales junto con el jamón. Aparte mezclar el aceite con la mayonesa, la cáscara y el jugo de limón. Cubrir con ello la ensalada.

**información nutricional (por porción)**

Energía	690 kcal
Proteínas	48 grs
Hidratos de carbono	55 grs
Grasas	29 grs
Fibra	3,5 grs
Vitamina A	622 mcg
Vitamina C	66 mg
Vitamina B1	0,3 mg
Vitamina B2	0,9 mg
Ac. Fólico	10,2 mcg
Vitamina B12	10,5 mcg
Calcio	87 mg
Fósforo	386 mg
Potasio	1200 mg
Hierro	4,5 mg
Magnesio	70 mg

Esta comida proporciona una elevada cantidad de proteínas de alto valor biológico, ofrece excelentes cantidades de vitamina A, B1, B2 e importantes minerales como el fósforo, hierro, potasio y magnesio. Una porción cubre casi un 100% el requerimiento diario de proteínas y el 50% de las recomendaciones de hierro.

**4**  
Porciones

## Diciembre 2010

Dom. Lun. Mar. Mié. Jue. Vie. Sáb.

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	30				

○ 05 **●** 13 **●** 21 **●** 28  
 NUEVA CRESCENTE LLENA MENGUANTE

01

Día del Ama de Casa

02

03

Día del Médico

04

Día de la Publicidad

05

06

07

08

Inmaculada Concepción de María

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

Nochebuena

25

Navidad

26

27

28

Día de los Santos Inocentes

29

30

31

Fin de Año

ENERO 2011

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



## Cazuela de cabrito

- ingredientes**
- ½ cabrito
  - 4 dientes de ajo
  - Perejil picado
  - 1 cda. de pimentón picante
  - Laurel, tomillo y orégano
  - 4 tazas de vino tinto
  - ½ taza de **Aceite de Oliva Natura**
  - 1 pocillo de **Aceite de Girasol**

- Natura**
- 1 cebolla grande
  - 1 aji morrón rojo
  - 3 tomates
  - ½ litro de caldo de verduras
  - 3 papas
  - Sal

**preparación**

Trozar el cabrito en trozos medianos, colocar en un recipiente hondo y cubrirlo con un adobo preparado con los ajos picados, el perejil, el **Aceite de Oliva Natura**, el laurel, el tomillo, el pimentón picante, el orégano y el vino. Dejar macerar en heladera hasta el día siguiente.

Retirar la carne, escurrir y secar bien. Colocar en una cacerola el **Aceite de Girasol Natura**, incorporar la carne y dorar bien. Agregar la cebolla y el aji picados. Una vez que pierdan su

rigidez añadir el tomate, cocinar unos minutos e incorporar el adobo. Cubrir con caldo y continuar la cocción hasta que el cabrito esté tierno, no menos de 1 hora, con la cacerola tapada e incorporando más caldo si fuese necesario.

Servir bien caliente con perejil picado y papas hervidas al natural o papines hervidos rociados con **Aceite de Oliva Natura**.

**información nutricional (por porción)**

Energía	581 kcal
Proteínas	18 g
Hidratos de carbono	38 g
Grasas	35 g
Fibra	2.1 g
Vitamina A	198 mcg
Vitamina C	25 mg
Vitamina B1	0.25 mg
Vitamina B2	0.2 mg
Calcio	66 mg
Fósforo	275 mg
Potasio	683 mg
Hierro	4.6 mg
Magnesio	38 mg

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.

**4/5**  
Porciones



## Torta golosa

- ingredientes**
- 200 g. de **Aceite de Girasol Natura**
  - 150 g. de chocolate semiamargo
  - 1 taza de azúcar
  - 4 huevos
  - 500 g. de dulce de leche repostero
  - 3 claras
  - 180 g. de azúcar

**preparación**

Derretir el chocolate en microondas o a baño maría. Por otro lado, mezclar en un bol el azúcar con los huevos. Cuando el chocolate esté bien derretido agregar el **Aceite de Girasol Natura** e integrar bien con la ayuda de un batidor. Agregar al chocolate y el aceite la mezcla de los huevos y el azúcar. Colocar la preparación en un molde previamente forrado con

papel aluminio, mantecado y enharinado en la base y en los bordes de 22 cm. de diámetro. Llevar a un horno precalentado a temperatura media 180° durante 40 minutos aproximadamente. Retirar y dejar enfriar. Desmoldar la malquise retirando el papel de aluminio y untar con el dulce de leche repostero. Para el merengue colocar el azúcar en una olla y agregar agua hasta cubrir. Cocinar hasta obtener un almibar de 117°. Batir las claras a nieve y agregar el almibar muy suavemente gota a gota sin dejar de batir hasta que el merengue esté frío y consistente. Decorar por encima del dulce de leche con la ayuda de una cuchara realizando picos.

**información nutricional (por porción)**

**10**  
Porciones

Energía	312 kcal
Proteínas	7,4 g
Hidratos de carbono	37 g
Grasas	8 g
Fibra	0,4 g
Vitamina B1	0,02 mg
Vitamina B2	0,09 mg
Calcio	30 mg
Fósforo	179 mg
Potasio	78 mg
Hierro	0,9 mg
Magnesio	25 mg

Postre súperespecial para desayunar, merendar con una buena taza de té o café con leche y porque no como postre de una comida principal. Buen aporte de grasas saludables y magnesio.

## Buñuelos dulces de la abuela

- ingredientes**
- 4 manzanas
  - 100 g. de azúcar
  - 2 cdas. de jugo de limón
  - 150 g. de harina leudante
  - 2 huevos
  - Coñac
  - Canela
  - Agua c/s
  - ½ l. de **Aceite de Girasol Natura**

**preparación**

Pelar las manzanas, quitarles las semillas y cortarlas en rodajas. Espolvorearlas con una parte del azúcar y el jugo de limón y dejarlas macerar.

Separar las claras de las yemas, colocar las yemas en un bol, añadirle

canela y coñac a gusto. Incorporarle la harina, intercalando con agua (por cucharadas) hasta formar una pasta cremosa pero consistente. Batir las claras a punto de nieve y añadirles a la preparación anterior en forma envolvente.

Calentar el **Aceite de Girasol Natura** en una sartén algo profunda, pasar las rodajas de manzana por la pasta. Volcarlas en el recipiente con el **Aceite de Girasol Natura** caliente y freírlas tratando que queden siempre bien sumergidas. Una vez que se hayan dorado, retirar los buñuelos y dejarlos escurrir sobre una servilleta. Servirlos espolvoreados con azúcar impalpable y si se desea también con canela.

**información nutricional (por porción)**

Energía	468 kcal
Proteínas	9 g
Hidratos de carbono	45 g
Grasas	28 g
Fibra	0,2 g
Vitamina A	204 mcg
Vitamina C	7 mg
Vitamina B1	0,06 mg
Vitamina B2	0,2 mg
Ac. Fólico	220 mcg
Calcio	140 mg
Fósforo	390 mg
Potasio	660 mg
Hierro	0,5 mg
Magnesio	46 mg

Preparación energética por su contenido en hidratos de carbono. Ideal para reponer energía o culminar como postre una comida principal. Opción diferente para la merienda de grandes y chicos.

**4**  
Porciones





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

### *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:

**Punto JPG - Córdoba**

Fotografía:

**Cristina Cassinelli**

Food designer:

**Emi Pechar**

Desarrollos culinarios y valoración nutricional:

**Lic. Silvia Squillace**

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

[www.agd.com.ar](http://www.agd.com.ar)

**AGD**  
ALIMENTOS NATURALES