

RECETARIO & CALENDARIO

Natura



•
2017



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Año Nuevo	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	DIC 2016 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		FEB 2017 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	



 5 Menguante 12 Llena 19 Creciente 28 Nueva

ENSALADA DE PASTA, NUECES Y QUESO AZUL

4 PORCIONES

Un plato fresco y nutritivo, rico en energía, fuente de antioxidantes naturales.

Ingredientes

250 gr. de fideos moñitos
 6 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
 2 cdas. de aceto balsámico
 ½ lechuga morada pequeña
 ½ lechuga francesa pequeña
 200 gr. de queso azul en daditos
 100 gr. de nueces tostadas en mitades
 150 gr. de tomates cherry amarillos
 Sal y pimienta a gusto

Preparación

Calentar abundante agua con sal, una vez que el agua rompa el hervor, añadir los fideos. Dejar cocinar el tiempo que indica en el paquete. Retirar del fuego y escurrir. Reservar en una ensaladera grande. Mezclar en un recipiente el

Aceite de Oliva Natura, el aceto balsámico y salpimentar a gusto. Reservar.

Añadir las hojas de lechuga bien lavadas a la ensaladera junto con la pasta. Incorporar luego el queso azul en dados, las nueces en mitades y los tomates cherry. Mezclar, verter el aliño y continuar mezclando. Servir inmediatamente luego de condimentar.

Información Nutricional

POR PORCIÓN

Energía: 736,9 kcal.
 Proteínas: 20,7 g.
 Hid. de carbono: 48,6 g.
 Grasas: 46,3 g.
 Fibra: 0,5 g.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		ENE 2017 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 Día de San Valentín	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27 Carnaval	28 Carnaval Día de los Trabajadores de la Alimentación	MAR 2017 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			

MENGUANTE LLENA CRESCIENTE NUEVA

PAN DE CAMPO CON CARNE ASADA, PASTA DE BERENJENAS, TOMATITOS SECOS Y RÚCULA

4 POR
CIONES

Ingredientes

8 rodajas de pan de campo
 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
 ½ bife de lomo asado y frío
 1 berenjena grande
 1 diente de ajo
 1 cda. de **Mostaza Natura**
 4 cdas. de **Mayonesa Natura**
 1 cda. de orégano seco
 Jugo de ½ limón
 50 gr. de tomates secos hidratados
 1 atado de rúcula sin tallos
 Sal y pimienta a gusto

Preparación

Para las tostadas dorar las rodajas de pan de ambos lados en el **Aceite de Oliva Natura** y reservar.

Para la pasta de berenjenas, encender una hornalla y tostar la berenjena sobre el fuego directo, dándola vuelta continuamente. Luego retirar y dejar enfriar. Una vez que haya enfriado, cortar los extremos y pelar. Colocar

la pulpa en una procesadora junto con el diente de ajo pelado, la **Mostaza Natura**, la **Mayonesa Natura**, el orégano, el jugo de limón, sal y pimienta a gusto. Procesar hasta que se forme una pasta homogénea. Colocar en un recipiente y reservar.

Para el armado de los sándwiches, untar la mitad de las rodajas de panes con la pasta de berenjenas, colocar encima algunas hojas de rúcula, algunos tomatitos secos previamente hidratados y unas fetas bien finas del lomo. Tapar con el resto de los panes y servir.

Una propuesta con los sabores del Mediterráneo, ideal para un almuerzo o cena al aire libre, aporta proteínas y fibra.

Información Nutricional

POR PORCIÓN
 Energía: 593 kcal.
 Proteínas: 18,6 g.
 Hid. de carbono: 77,3 g.
 Grasas: 22,4 g.
 Fibra: 1,0 g.





DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		FEB 2017 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	1	2	3	4
5	6	7	8 Día Internacional de la Mujer	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24 Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia	25
26	27	28	29	30	31	ABR 2017 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

TEMPURA DE VERDURAS CON VARIEDAD DE DIPS

4 POR
CIONES

Ingredientes

½ brócoli
1 zanahoria
1 berenjena
1 zucchini
½ morrón rojo
½ morrón amarillo
2 huevos
100 c.c. de agua bien fría
60 c.c. de cerveza fría
100 gr. de harina común
Sal y pimienta a gusto
Aceite de Girasol Natura c/n

Dip de Soja agridulce

5 cdas. de salsa de soja
2 cdas. de **Mostaza Natura**
1 cda. de miel
1 cda. de semillas de sésamo tostadas

Dip de mayonesa cítrica

5 cdas. de **Mayonesa Natura**
2 cdas. de queso blanco
Jugo de ½ limón
Ralladura de ½ limón
2 cdas. de ciboulette picado

Dip de queso azul

50 gr. de queso azul en trocitos
1 cda. de **Mayonesa Natura**
3 cdas. de queso blanco
1 cda. de crema de leche

Preparación

Cortar el brócoli, pelar la zanahoria y cortarla en bastones. Cocinar ambos vegetales al vapor durante 5 a 8 minutos, retirarlos y dejar enfriar.

Lavar y cortar la berenjena en rodajas de 1 cm. de espesor. Cortar los zucchini y los morrones en bastones.

En un recipiente aparte, batir los huevos junto con el agua y la cerveza. Salpimentar a gusto e incorporar la harina previamente

tamizada. Integrar lentamente con ayuda de una espátula para evitar que se formen tantos grumos.

Calentar en una sartén grande abundante **Aceite de Girasol Natura**. Una vez que esté bien caliente, incorporar de a uno los vegetales previamente pasados por la preparación de huevo y harina. Cocinar de ambos lados, retirar con espumadera una vez que estén dorados y colocar en un recipiente con papel absorbente. Repetir la misma operación con otra tanda de vegetales hasta finalizar con todos. Colocar la tempura de vegetales en una fuente grande o distribuirla en dos fuentes.

Para cada uno de los dips, mezclar los ingredientes en un recipiente y acompañar con la tempura de vegetales.

Una manera práctica y divertida de incorporar vegetales, sobre todo para los más pequeños. Fuente de fibra.

Información Nutricional

POR PORCIÓN
Energía: 753 kcal.
Proteínas: 13,9 g.
Hid. de carbono: 36,9 g.
Grasas: 58,1 g.
Fibra: 2,5 g.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					MAR 2017 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 Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra de Malvinas	3	4	5	6	7 Día Mundial de la Salud	8
9	10	11	12	13 Jueves Santo, Fiestas Cristianas	14 Viernes Santo, Fiestas Cristianas	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 Día del Animal
30	MAY 2017 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					


 4 Menguante 11 Llena 18 Creciente 26 Nueva

RISOTTO DE TOMATES

4 PORCIONES

Combinación ideal para hacer frente a los primeros fríos del otoño con un buen balance de nutrientes. Además, aporta calcio y fósforo.

Información Nutricional

POR PORCIÓN
 Energía: 760 kcal.
 Proteínas: 21,6 g.
 Hid. de carbono: 42,3 g.
 Grasas: 32,5 g.
 Fibra: 1,1 g.

Ingredientes

2 cebollas de verdeo
 2 blancos de puerro
 1 diente de ajo
 3 cdas. de **Aceite de Oliva Natura Intenso**
 280 gr. de arroz carnaroli
 1 vaso de vino blanco
 1 litro de caldo de verduras
 20 gr. de tomates secos previamente hidratados
 2 cdas. de **Aceite Natura Blend**
 150 gr. de tomates cherrys
 30 gr. de manteca
 100 gr. de queso parmesano rallado
 Pimienta negra molida a gusto
 ½ atado de albahaca con hojas algo secas
 2 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
 75 gr. de queso brie

Preparación

Picar finamente las cebollas de verdeo, los blancos de puerro y el diente de ajo.
 Calentar el **Aceite de Oliva Natura Intenso** en una cacerola grande y añadir los vegetales picados. Dejar rehogar por unos minutos hasta que comiencen a transparentar, añadir el arroz y remover constantemente.
 Una vez que los granos se cristalicen, verter el vino blanco y dejar que se reduzca.

Agregar el caldo de verduras caliente, remover y dejar cocinar a fuego medio. De ser necesario ir añadiendo más caldo o agua caliente.
 Mientras, calentar en una sartén el **Aceite Natura Blend**. Añadir los tomates cherrys enteros y saltear hasta que estén tiernos y dorados. Retirar y reservar.
 Una vez que el líquido se haya consumido y el arroz esté listo, añadir los tomates secos hidratados cortados en trocitos y los tomates cherrys confitados. Mezclar e incorporar la manteca junto con el queso parmesano rallado. Condimentar con pimienta negra molida a gusto y retirar del fuego.
 En una sartén pequeña, calentar el **Aceite de Girasol Natura** y cocinar allí las hojas de albahaca durante unos segundos hasta que se vuelvan traslúcidas. Retirar y colocar sobre papel absorbente.
 Servir el risotto en cuatro platos y por último colocar sobre cada porción una feta de queso brie junto con algunas hojas de albahaca fritas.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
ABR 2017 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 Día del Trabajador	2	3	4	5	6
7 Día del Taxista	8 Día de la Cruz Roja Internacional	9	10	11 Día del Himno Nacional	12	13
14	15	16	17 Día de la Armada	18	19	20
21	22	23 Día del Cine Argentino	24	25 Día de la Revolución de Mayo	26	27
28	29	30	31	JUN 2017 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		

3 10 18 25
 MENGUANTE LLENA CRESCIENTE NUEVA

COOKIES DE AVENA Y PASAS PARA LA HORA DEL TÉ

15 COOKIES

Fuente de avena, reconocida como el mejor cereal por sus propiedades cardiosaludables y su alto contenido de fibra soluble.

Ingredientes

2 tazas de avena gruesa
 ½ taza de salvado de avena
 ½ taza de cacao amargo
 ½ taza de harina integral
 ½ taza de azúcar común
 Ralladura y jugo de 1 naranja
 1 cdita. de canela en polvo
 ½ taza de pasas de uva
 2 claras de huevo
 4 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
Rocío Vegetal Natura

Preparación

Colocar en un bowl la avena, el salvado de avena, el cacao en polvo, la harina integral y el azúcar. Integrar bien y añadir la ralladura de naranja junto con la canela en polvo. Incorporar las pasas de uva, las claras de huevo y el **Aceite de Girasol Natura**. Integrar con cuchara de madera. Verter

el jugo de naranja y continuar integrando con ayuda de las manos hasta obtener una mezcla homogénea.

Forrar una placa para horno con papel manteca y luego lubricar con **Rocío Vegetal Natura**. Colocar cucharadas de la masa y darles forma de galleta. Cocinar a 180° en horno precalentado durante 10 minutos. Retirar y dejar enfriar. Servir o almacenar por no más de tres días en un frasco o recipiente de vidrio hermético para evitar que las galletas se humedezcan.

Información Nutricional

POR UNIDAD
 Energía: 165 kcal.
 Proteínas: 2,7 g.
 Hid. de carbono: 24,6 g.
 Grasas: 5,3 g.
 Fibra: 1,8 g.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			MAY 2017 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 Día Mundial del Medio Ambiente	6	7 Día del Periodista	8	9	10
11 Día del Vecino	12	13	14	15	16 Día de la Juventud	17 Paso a la Inmortalidad del Gral. Don Martín de Güemes
18 Día del Padre	19	20 Paso a la Inmortalidad del Gral. Manuel Belgrano	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	JUL 2017 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



CANELONES DE BRÓCOLI CON SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS

4 PORCIONES

Este plato es muy energético, excelente para combatir el frío en los días de invierno. Ofrece un buen aporte de Vitamina K y A. Fuente de fibra.

Información Nutricional

POR PORCIÓN
 Energía: 586 kcal.
 Proteínas: 24,4 g.
 Hid. de carbono: 30,5 g.
 Grasas: 40,9 g.
 Fibra: 2,8 g.

Ingredientes

Para la masa
 1 taza de leche
 2 huevos
 ½ cda. de **Aceite de Girasol Natura**
 4 cdas. de harina común
Rocío Vegetal Natura

Para el relleno
 450 gr. de brócoli en ramitos
 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
 100 gr. de ricota
 3 cdas. de **Mayonesa Natura**
 Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Para la salsa
 2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
 2 echalotes picados
 1 diente de ajo picado
 400 gr. de tomates perita en cubitos
 1 ají morrón rojo sin semillas y picado
 1 manojo de hojas de albahaca fresca
 100 gr. de queso en hebras

Preparación

Para la masa de los canelones, mezclar en un recipiente la leche junto con los huevos y el **Aceite de Girasol Natura**. Luego, añadir de a poco la harina evitando que se formen grumos. Dejar descansar la mezcla durante cinco minutos.

Lubricar una sartén pequeña o panquequera con abundante **Rocío Vegetal Natura**, verter un cucharón de la masa de canelones y cocinar de un lado a fuego mínimo. Luego dar vuelta y terminar la cocción del otro. Apilar los panqueques para que no se sequen y reservar tapados hasta el momento de usar.

Para el relleno, hervir abundante agua con sal en una olla. Agregarle el brócoli

y dejarlo cocinar durante 15 minutos o hasta que esté tierno. Retirar, escurrir y procesarlo junto con el **Aceite de Oliva Natura**, la ricota, la **Mayonesa Natura**, sal y pimienta a gusto.

Colocar en cada uno de los panqueques una cucharada generosa del relleno de brócoli y enrollar. Repetir la misma operación hasta terminar con todos los panqueques. Reservar tapados.

Para la salsa, calentar en una sartén el **Aceite de Oliva Natura**, añadir los echalotes, el ajo y rehogar hasta que estén tiernos. Agregar los tomates, el ají y cocinar unos minutos a fuego fuerte. Luego bajarlo a mínimo y dejar cocinar unos 15 minutos más. Incorporar por último las hojas de albahaca fresca y retirar del fuego.

Lubricar con **Rocío Vegetal Natura** una fuente apta para horno, acomodar allí los canelones dejando algo de espacio entre ellos. Verter encima la salsa y espolvorear con el queso en hebras. Llevar a horno medio durante 20 minutos o hasta que estén dorados y gratinados. Retirar y servir bien caliente.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					JUN 2017 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 Día del Locutor	4	5 Día de la Empleada	6	7	8
9 Día de la Independencia	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 Día del Juguete	20 Día del Amigo	21	22 Aniversario de la Fundación de AGD
23	24	25	26	27 Día de la Cultura	28 Día de la Gendarmería Nacional	29
30	31	AGO 2017 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 9 16 23 31
 MENGUANTE LLENA CRESCIENTE NUEVA MENGUANTE

COSTILLAS DE CORDERO ADOBADAS CON FLAN DE ZANAHORIAS

4 POR
 CIO
 NES

Opción rica y nutritiva. Fuente de proteínas de excelente calidad y hierro. Aporta fibra, betacarotenos.

Ingredientes

12 costillas de cordero
 4 dientes de ajo
 8 cdas. de **Aceite de Oliva Natura Intenso**
 Jugo de 2 limones
 2 cdas. de **Mostaza Natura**
 1 ramito de romero fresco
 3 cdas. de **Aceite Natura Blend**
 1 cebolla morada en gajos
 2 cebollitas de verdeo picadas
 1 morrón verde grande en julianas
 150 gr. de tomates cherry
 Sal y pimienta
Para el flan de zanahorias
 3 zanahorias medianas en cubitos
 2 huevos
 100 gr. de harina común
 ½ cdita. de polvo para hornear
 Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
Rocío Vegetal Natura

Preparación

Para el adobo, colocar en un recipiente los ajos, el **Aceite de Oliva Natura**, el jugo de limón, la **Mostaza Natura** y el romero fresco. Salpimentar las costillas y colocarlas en el recipiente del adobo. Tapar y reservar durante dos horas en la heladera.

Rociar una placa bien grande para horno con el **Aceite Natura Blend** y colocar allí la cebolla, el verdeo, el morrón y los tomates cherry. Salpimentar y añadir a la placa las costillas de cordero junto con el líquido del adobo. Cubrir los huesos con papel aluminio y llevar a horno durante 30 a 40 minutos.

Para el flan de zanahorias, cocinarlas en una olla con abundante agua hasta que estén bien tiernas y casi se desarmen al pincharlas. Retirar del

fuego, escurrir y pasarlas por el mixer hasta obtener un puré liso. En un bowl aparte, batir los huevos y añadirles de a poco la harina previamente tamizada junto con el polvo de hornear. Integrar con ayuda de una espátula evitando que se formen grumos. Por último, incorporar el puré de zanahorias, salpimentar a gusto y pasar una vez más por el mixer.

Lubricar un molde para flan o tipo budinera con **Rocío Vegetal Natura**. Llenarlo con la mezcla de zanahorias hasta $\frac{3}{4}$ de la altura del molde. Cocinar en horno a baño maría durante 20 a 30 minutos. Retirar, dejar entibiar y desmoldar.

Colocar en cada plato tres costillas de cordero acompañadas de un puñado de los vegetales asados y una porción del flan de zanahorias. Salsear las costillas con el jugo de cocción y servir.

Información Nutricional

POR PORCIÓN
 Energía: 1185 kcal.
 Proteínas: 61,2 g.
 Hid. de carbono: 31,3 g.
 Grasas: 75,2 g.
 Fibra: 2,7 g.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	JUL 2017 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 Día de la Industria Gastronómica	3	4	5
6 Día del Agrónomo/ Día del Veterinario	7 Día de San Cayetano	8	9 Día de la Fuerza Aérea	10	11	12
13	14 Paso a la Inmortalidad del Gral. José de San Martín	15	16	17	18	19
20 Día del Niño Día del Abuelo	21	22	23	24	25 Día del Peluquero	26
27	28	29 Día del Abogado	30	31	SEP 2017 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	

● 7 ● 14 ○ 21 ● 29
LLENA CRECIENTE NUEVA MENGUANTE

PASTEL DE POLLO Y CALABAZA

6 POR
CIONES

Plato simple y liviano con ingredientes básicos, aporta proteínas y vitamina A. Ideal para compartir en familia.

Ingredientes

3 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
 1 cebolla grande
 2 cebollitas de verdeo
 1 ají morrón rojo
 3 cdas. de **Aceite Natura Blend**
 1 cdita. de pimentón dulce
 1 calabaza mediana
 2 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
 1 huevo
 50 gr. de queso parmesano rallado
 Sal y pimienta a gusto
Rocío Vegetal Natura
 100 gr. de queso rallado

Preparación

Limpiar y cortar en pequeños daditos las pechugas de pollo. Picar las cebollas y el ají.

Calentar el **Aceite Natura Blend** en una sartén amplia, añadir las cebollas junto con el ají y cocinar por dos o tres minutos hasta incorporar el pollo. Una vez que el pollo esté cocido y los vegetales tiernos, condimentar con el pimentón dulce, sal y pimienta a gusto. Retirar del fuego y reservar.

Pelar y cortar la calabaza en pequeños cubitos; colocarla en una placa para horno junto con el **Aceite de**

Girasol Natura. Cocinar en horno medio y retirar una vez que esté tierna. Colocar los cubos de calabaza en un bowl y pisarlas hasta obtener un puré. Añadir el huevo batido, el queso rallado, sal, pimienta e integrar bien.

Lubricar con **Rocío Vegetal Natura** un molde apto para horno. Colocar el salteado de pollo y vegetales tratando de expandirlo sobre toda la base del molde. Añadir encima el puré de calabazas cubriendo toda la preparación anterior. Espolvorear con el queso rallado y llevar el pastel a horno medio durante 15 a 20 minutos. Retirar del horno y servir bien caliente.

Información Nutricional

POR PORCIÓN
 Energía: 377 kcal.
 Proteínas: 37,6 g.
 Hid. de carbono: 7,8 g.
 Grasas: 20,9 g.
 Fibra: 0,6 g.





RECETARIO & CALENDARIO

SEPTIEMBRE

2017

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
				AGO 2017 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	Día de la Industria
3	4	5	6	7	8	9	
	Día de la Secretaria				Día de la Agricultura		
10	11	12	13	14	15	16	
	Día del Maestro			Día del Cartero		Día del Almacenero	
17	18	19	20	21	22	23	
Día del Profesor				Día del Estudiante / Día de la Primavera			
24	25	26	27	28	29	30	
		Día del Empleado de Comercio					

OCT 2017

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

● 6 ● 13 ○ 20 ● 28
 LLENA CRECIENTE NUEVA MENGUANTE

BONDIOLA DE CERDO CON GUARNICIÓN DE CEBOLLITAS AL OLIVA Y BALSÁMICO

4 PORCIONES

Una porción cubre el 70% de los valores diarios recomendados de proteínas. Aporta vitaminas del grupo B, hierro, fósforo y fibra.

Ingredientes

1 kg. de bondiola de cerdo
 4 cdas. de **Aceite Natura Blend**
 4 cdas. de **Kétchup Natura**
 2 cdas. de miel
 1 ramito de romero fresco
 2 dientes de ajo picados
 Sal y pimienta a gusto

Para la guarnición

6 cebollas moradas
 4 puerros
 1 cda. de tomillo fresco
 1 cda. de azúcar morena
 2 cdas. de aceto balsámico
 3 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
 Sal y pimienta a gusto

Preparación

Desgrasar bien la bondiola, salpimentarla a gusto y untarla con dos cucharadas del **Aceite Natura Blend**.

En un recipiente, mezclar, el resto del **Aceite Natura Blend**, el **Kétchup Natura**, la miel, el romero fresco y los ajos picados.

Colocar la bondiola sobre un pedazo grande de papel aluminio, untar encima la mezcla de kétchup y miel. Tapar la carne con el papel y colocarla en una placa para horno con un

poco de agua caliente sobre la superficie. Cocinarla en horno medio durante una hora y media aproximadamente. Retirar, dejar entibiar, quitar el papel suavemente y cortar la carne en rodajas.

Para la guarnición, pelar las cebollas y cortarlas en cuartos. Colocarlas en un recipiente junto con los puerros cortados en rodajas, el tomillo, el azúcar, el aceto y el **Aceite de Oliva Natura**. Tapar el recipiente con film y reservar en la heladera entre 30 a 40 minutos. Retirar y colocar las cebollas junto con la marinada en una placa para horno. Cocinarlas en horno medio precalentado durante 20 a 30 minutos o hasta que comiencen a dorarse y caramelizar. Retirar.

Servir en cada plato una porción de la bondiola y acompañar con las cebollas asadas. Salsear con el jugo de cocción y servir.

Información Nutricional

POR PORCIÓN
 Energía: 840 kcal.
 Proteínas: 53,0 g.
 Hid. de carbono: 16,9 g.
 Grasas: 61,2 g.
 Fibra: 1,5 g.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9 <small>Día del Respeto a la Diversidad Cultural</small>	10	11	12	13	14
15 <small>Día de la Madre</small>	16 <small>Día Mundial de la Alimentación</small>	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 <small>Día del Trabajador de la Industria Aceitera</small>	30	31	SEP 2017 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		NOV 2017 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	



TARTA INTEGRAL DE ZUCCHINIS Y BERENJENAS

8 PORCIONES

Una opción colorida para saborear en primavera. Una porción posee un aporte calórico moderado, rica en fibra y calcio.

Ingredientes

Para la masa
 150 gr. de harina 0000
 150 gr. de harina integral
 1 cdita. de sal
 4 cdas. de salvado de avena
 130 c.c. de agua
 40 c.c. de **Aceite de Girasol Natura**
Rocío Vegetal Natura

Para el relleno
 2 berenjenas chicas en rodajas finas
 2 zucchinis en rodajas finas
 50 gr. de tomates secos previamente hidratados
 2 huevos
 150 c.c. de crema de leche
 100 gr. de queso parmesano rallado
 100 gr. de queso por salud en cubitos
 Sal y pimienta a gusto

Preparación

Para la masa, colocar en un recipiente las harinas junto con la sal y el salvado de avena. Hacer un hueco en el centro y agregar allí el agua y el **Aceite de Girasol Natura**. Integrar los ingredientes con ayuda de las manos, de ser necesario, agregar más harina o agua. Una vez que se obtiene una masa homogénea, reservar en la heladera durante 30 minutos.

Mientras, para el relleno, cocinar al vapor las berenjenas y los zucchinis.

Colocar en un recipiente los vegetales cocidos, los tomates hidratados y fileteados, los huevos batidos junto con la crema de leche, el queso rallado, el queso por salud, sal y pimienta a gusto. Mezclar.

Retirar la masa de la heladera y estirar sobre la mesada previamente enharinada. Lubricar un molde para tarta con **Rocío Vegetal Natura** y luego forrar con la masa.

Verter el relleno sobre la tarta y llevar a cocción en horno medio durante 30 a 40 minutos o hasta que esté dorada la masa. Retirar, dejar entibiar, cortar en porciones y servir.

Información Nutricional

POR PORCIÓN
 Energía: 385 kcal.
 Proteínas: 11,6 g.
 Hid. de carbono: 36,4 g.
 Grasas: 18,9 g.
 Fibra: 2,2 g.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		OCT 2017 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 Día de todos los Santos	2 Día de todos los Muertos	3	4
5	6 Día del Comercio	7 Día del Canillita	8	9	10 Día de la Tradición	11
12 Día de la Abuela	13	14	15	16	17	18
19	20 Día de la Soberanía Nacional	21	22 Día de la Flor Nacional: El Ceibo / Día de la Música	23	24	25
26	27	28	29	30	DIC 2017 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	

MERLUZA MARINADA EN CILANTRO CON PURÉ DE PAPAS RÚSTICO

4 POR
 CIO
 NES

Original plato que aporta energía, proteínas de alto valor biológico y potasio.

Ingredientes

1 kg. de filetes de merluza desespinaados
 Jugo de 1 limón
 1 vaso de vino blanco
 6 cdas. de **Aceite Natura Blend**
 4 cdas. de cilantro picado
 4 cdas. de perejil picado
 Sal y pimienta molida en grano a gusto
Para el puré de papas rústico
 ½ kilo de papas blancas
 20 gr. de manteca
 1 cda. de **Aceite de Oliva Intenso Natura**
 Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación

Lavar bien los filetes de merluza y reservar.
 Colocar en una fuente grande el jugo de limón, el vino blanco, la mitad del **Aceite Natura Blend**, el cilantro y el perejil picado. Agregar los filetes de merluza y salpimentarlos a gusto. Tapar el recipiente con papel film y reservar en la heladera durante una hora y media.
 Colocar el resto del **Aceite Natura Blend** en una placa para horno junto con los filetes de pescado

y la marinada. Cocinar durante 15 minutos en horno medio.

Para el puré rústico, lavar bien las papas y cortarlas en pequeños trozos. Colocarlas en una cacerola con abundante agua y sal. Llevar a cocción y retirar una vez que las papas estén tiernas. Escurrir y colocar en un recipiente. Añadirles la manteca, el **Aceite de Oliva Natura**, condimentar a gusto con sal, pimienta y nuez moscada. Pisar las papas a grosso modo con un tenedor.

Colocar en cada plato unos filetes salseados con el jugo de cocción y acompañar de unas cucharadas del puré rústico.

Información Nutricional

POR PORCIÓN
 Energía: 521 kcal.
 Proteínas: 45,8 g.
 Hid. de carbono: 22,4 g.
 Grasas: 23,8 g.
 Fibra: 0,7 g.



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

NOV 2017

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 Día del Ama de Casa

2

3 Día del Médico

4

5

6

7

8 Inmaculada Concepción de María

9

10

11

12

13

14

15

16

17 Día del Contador

18

19

20

21

22

23

24 Nochebuena

25 Navidad

26

27

28 Día de los Santos Inocentes

29

30

31 Fin de Año

ENE 2018

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

● 3 ● 10 ○ 18 ● 26
LLENA CRECIENTE NUEVA MENGUANTE

POLLO EN SALSA DE ALCAPARRAS CON MIX DE VERDES Y BOCCONCINI

4 POR
CIONES

Para despedir el año un plato con aporte calórico controlado y rico en proteínas de alto valor biológico.

Ingredientes

4 pechugas de pollo pequeñas deshuesadas y sin piel
2 dientes de ajo
Jugo de 1 limón
3 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
1 ramito de romero fresco
Sal y pimienta a gusto

Para la salsa

100 c.c. de crema de leche
4 cdas. de **Mayonesa Natura**
4 cdas. de alcaparras
Ralladura de 1 limón
1 cda. de perejil picado

Para la guarnición

1 atado pequeño de lechuga morada
1 atado de berro
200 gr. de queso bocconcini
3 cdas. de **Aceite de Oliva Intenso Natura**
Jugo de ½ limón
1 cda. de vinagre de vino
1 cda. de **Mostaza Natura**

Preparación

Limpia las pechugas y colocalas en un recipiente amplio. Añadir los ajos, el jugo de limón, el **Aceite de Oliva Natura**, el romero fresco, sal y pimienta a gusto. Tapa el recipiente y lleva a la heladera durante 12 hs.

Calentar una plancha de hierro o una sartén y colocar allí las pechugas una vez marinadas. Cocinar de ambos lados, retirar y reservar.

Para la salsa de alcaparras, colocar en el recipiente de la procesadora o mixer la crema de leche, la **Mayonesa Natura**, las alcaparras, la

ralladura de limón y el perejil picado. Procesar o mixear hasta obtener una salsa homogénea.

Para la guarnición, lavar bien las hojas de lechuga y berro. Colocalas en una ensaladera junto con los bocconcini en mitades. En un recipiente aparte, mezclar el **Aceite de Oliva Intenso Natura**, el jugo de limón, el vinagre y la **Mostaza Natura**. Añadir a la ensalada y mezclar.

Colocar una pechuga de pollo por cada plato y verter encima un poco de la salsa de alcaparras. Acompañar de la ensalada de verdes y bocconcini aderezada.

Información Nutricional

POR PORCIÓN
Energía: 708 kcal.
Proteínas: 50,2 g.
Hid. de carbono: 5,1 g.
Grasas: 51,8 g.
Fibra: 1,2 g



BISCOTTI SALADOS

2 DO
CE
NAS

Ingredientes

Para la masa

500 gr. de harina común
1 cdita. de polvo para hornear
½ cdita. de sal
½ cdita. de pimienta en polvo
120 gr. de manteca
2 huevos
¼ taza de leche
4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura Rocío Vegetal Natura**

Preparación

Tamizar la harina junto con el polvo de hornear, la sal y la pimienta. Agregar la manteca en cuadraditos e integrar con las manos hasta obtener una masa. En un bowl, batir los huevos e incorporar la leche y el **Aceite de Oliva Natura**. Añadir a la preparación anterior e integrar bien. De ser necesario, utilizar más harina para que la masa no se pegue. Una vez lista, dividir la masa en dos partes iguales. A una de las partes, añadir las aceitunas descarazadas y picadas junto con el orégano, amasar y repetir la misma operación con el resto de masa y el queso, las nueces y el tomillo.

Una receta ideal para compartir un aperitivo con amigos. Aporta omega 9 y calcio.

1 huevo batido

Relleno de aceitunas

1 y ½ taza de aceitunas verdes descarazadas
2 cdas. de orégano

Relleno de queso y nueces

1 taza de queso parmesano rallado
1 taza de nueces picadas
1 cda. de tomillo

Envolver cada una de las masas en papel film y reservar en la heladera durante 30 minutos. Retirar y formar con cada una un rollo. Lubricar una placa para horno con **Rocío Vegetal Natura** y colocar los rollos pintados con el huevo batido. Llevar a cocción en horno medio precalentado. Retirar una vez que estén dorados. Dejar enfriar y cortar en rodajas. Darles nuevamente un golpe de horno para que se sequen y queden crocantes. Consumir o reservar por 3 ó 4 días en un recipiente o frasco de vidrio hermético.

Información Nutricional

POR UNIDAD

Energía: 155 kcal.
Proteínas: 4,1 g.
Hid. de carbono: 15,4 g.
Grasas: 8,6 g.
Fibra: 0,5 g.

PASTELITOS DE BANANA

8 UNI
DA
DES

Ingredientes

120 gr. de azúcar
4 bananas grandes
Rocío Vegetal Natura
1 cdita. de canela en polvo
16 tapas de empanadas tipo criolla

Preparación

Rociar una sartén de teflón con **Rocío Vegetal Natura**. Añadir el azúcar, las bananas. Dejar cocinar a fuego bajo sin mover mucho las bananas para que no se desarmen hasta que el azúcar se vuelva caramelo. Cocinar de ambos lados. Retirar y colocar sobre un papel de aluminio untado con **Rocío Vegetal Natura**. Dejar enfriar, espolvorear con canela y cortar al medio.

Una receta diferente, fuente de energía, fibra y potasio.

1 clara de huevo
Aceite de Girasol Natura c/n
Azúcar impalpable, para espolvorear

Colocar cada mitad de banana sobre un disco de masa, cubrir con otro disco, unir los bordes y presionar con la ayuda de un tenedor. Cortar los bordes para formar un rectángulo. Pincelar con la clara de huevo y freír en el **Aceite de Girasol Natura** caliente hasta dorar. Retirar, escurrir y si se desea más dulce espolvorear con azúcar impalpable.

Información Nutricional

POR UNIDAD

Energía: 435 kcal.
Proteínas: 3,3 g.
Hid. de carbono: 51,8 g.
Grasas: 24,5 g.
Fibra: 1,2 g.

MUFFINS DE PUERROS Y PANCETA

9 MU
FFINS

Ingredientes

150 gr. de panceta
2 puerros chicos
1 cda. de **Aceite de Girasol Natura**
1 huevo
1 taza de leche
2 tazas de harina leudante
1 cdita. de sal
1 cdita. de azúcar

Preparación

Cortar la panceta en cubitos y el puerro en rodajitas. Saltear con el **Aceite de Girasol Natura** durante dos minutos. Retirar y dejar enfriar. Tamizar los ingredientes secos. Mezclar en un recipiente el huevo junto con la leche, añadir la panceta, el puerro y los ingredientes secos. Integrar de a poco con ayuda de una espátula. Lubricar los moldes para muffins con **Rocío Vegetal Natura**.

Información Nutricional

POR UNIDAD

Energía: 302 kcal.
Proteínas: 10,2 g.
Hid. de carbono: 35,5 g.
Grasas: 13,2 g.
Fibra: 0,2 g.

Pimienta en grano molida, a gusto
Rocío Vegetal Natura
50 gr. de queso parmesano rallado en hebras
2 cdas. de **Mayonesa Natura**
2 cdas. de queso crema
2 cditas. de hierbas picadas

Rellenarlos con la preparación anterior hasta ¾ de su totalidad. Colocar los moldes en una placa y llevarlos a horno medio precalentado durante 15 a 20 minutos, o hasta que introduciendo un palillo por dentro éste salga seco. Desmoldar los muffins y servir acompañados de la **Mayonesa Natura**, mezclada con el queso crema y las hierbas picadas.

Una delicia salada, rica en potasio y vitamina A.

TORTA DE CHOCOLATE

10 POR
CIO
NES

Ingredientes

5 claras
250 gr. de azúcar común
5 yemas
3 cdas. de azúcar negra
1 cdita. de esencia de vainilla
1 cdita. de canela en polvo
1 pocillo de **Aceite de Girasol Natura**
200 gr. de harina 000
50 gr. de cacao amargo

Preparación

Batir las claras a nieve, incorporar el azúcar y continuar batiendo hasta integrar. Reservar. Batir a punto letra las yemas junto con el azúcar negra. Incorporar la esencia de vainilla, la canela y el **Aceite de Girasol Natura**. Tamizar la harina junto con el cacao amargo y el polvo de hornear. Incorporar a la preparación anterior alternando con el batido de claras. Integrar con movimientos envolventes para evitar la formación de grumos. Volcar la preparación en un molde

Una propuesta indulgente para los más golosos de la casa. Ideal para una merienda invernal incorporando antioxidantes naturales del chocolate.

2 cditas. de polvo de hornear
Rocío Vegetal Natura

Para el relleno

250 gr. de mermelada de frutillas

Para la cobertura

250 gr. de chocolate
240 c.c. de crema de leche

de 26 cm. de diámetro previamente rociado con **Rocío Vegetal Natura** y enharinado. Llevar a horno suave durante 35 a 40 minutos o hasta que introduciendo un palillo en la preparación éste salga seco. Retirar, dejar enfriar y desmoldar.

Cortar la torta al medio y untar con la mermelada de frutillas. Para la cobertura, fundir a baño de María o en el microondas el chocolate picado con la crema. Llevar a la heladera hasta que comience a tomar consistencia. Colocar sobre la torta y servir.

Información Nutricional

POR PORCIÓN

Energía: 470 kcal.
Proteínas: 4,2 g.
Hid. de carbono: 56,0 g.
Grasas: 26,0 g.
Fibra: 2,6 g.





BIBLIOGRAFÍA

- El libro de las calorías. Lic. Silvia Squillace. Nutrihelp Editor.
- 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/INCNND.
- U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition Office of Nutritional Products, Labeling, and Dietary Supplements.

(*) La familia de productos Natura es apta para celíacos, excepto la Mostaza.

Producción

Punto JPG - Córdoba

Fotografía

Cristina Casinelli

Food designer

Emi Pechar

Desarrollos culinarios y valoración nutricional

Nutrihelp S.R.L.

Lic. Patricia Portela- Mariana Rial

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



BIBLIOGRAFÍA

- El libro de las calorías. Lic. Silvia Squillace. Nutrihelp Editor.
- 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/INCNND.
- U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition Office of Nutritional Products, Labeling, and Dietary Supplements.

(*) La familia de productos Natura es apta para celíacos, excepto la Mostaza.

Producción

Punto JPG - Córdoba

Fotografía

Cristina Casinelli

Food designer

Emi Pechar

Desarrollos culinarios y valoración nutricional

Nutrihelp S.R.L.

Lic. Patricia Portela- Mariana Rial

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