

Recetario • Calendario

2011



200gr de lechuga

100gr de nueces



150gr de
manzanas verdes



Natura



Enero 2011

diciembre 2010

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

febrero 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
			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				

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
						1 Año Nuevo
2	3	4	5	6 Día de Reyes	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29



04
NUEVA



12
CRECIENTE



19
LLENA



26
MENGUANTE

www.natura.com.ar



Bocados de mar con dips y ensalada de verano

ingredientes

- 300 gr. de harina leudante
 - 3 huevos
 - 1 y 1/2 taza (225 cc.) de leche líquida
 - 6 cucharadas de queso parmesano rallado
 - Sal y pimienta en grano
 - Jugo de 2 limones
 - 1/2 kg. de salmón rosado sin espinas
 - 12 langostinos pelados
 - 1/2 kg. de cornalitos
 - 12 mejillones (sin las valvas)
 - Aceite de Girasol Natura para freír
 - Limón en rodajas y hierbas frescas a gusto
- Dips para acompañar**
- Opción 1**
- 6 cucharadas de Mayonesa Natura
 - 5 cucharadas de crema de leche

preparación

- Curry a gusto
- Opción 2**
- 6 cucharadas de Mayonesa Natura
- 5 cucharadas de ketchup
- Salsa inglesa a gusto
- Ensalada**
- 1 planta de lechuga verde cortada a mano
- 1 planta de lechuga morada o radicchio cortada a mano
- 1 cebolla morada cortada en rodajas finas
- 150 gr. (1/2 bandejita) de champiñones limpios cortados en láminas
- 2 ramas de apio en tajaditas
- 1 taza de cubitos de pan dorados
- Aceite de Oliva Natura
- 6 cucharadas de Aceite de Girasol Natura
- Aceto balsámico, sal

información nutricional (por porción)

Colocar en un bol la harina leudante. Agregar los huevos ligeramente batidos con sal y pimienta, agregar la leche e incorporar por último el queso rallado. Mezclar bien y reservar. Cortar el salmón en dados. Rociar con el jugo de limón los dados de salmón, los cornalitos, langostinos y mejillones. Pasar por la mezcla anterior cada una de las piezas y sumergirlas en abundante Aceite de Girasol Natura bien caliente. Freír hasta dorar de ambos lados, retirar y colocar sobre papel absorbente.

Servirlos con rodajas de limón y hierbas frescas a gusto. Acompañar con los dips y ensalada, cuya preparación se detalla a continuación.

Para los dips: mezclar bien los ingredientes de cada opción y mantenerlos tapados en la heladera hasta el momento de servir.

Para la ensalada: mezclar todos los ingredientes, colocarlos en una ensaladera, aderezar y servir.

Energía	641 Kcal
Proteínas	38 g
Hidratos de carbono	39 g
Grasas	37 g
Fibra	0.3 g
Vitamina A	705 mcg
Vitamina C	38 g
Vitamina B1	0.3 mg
Vitamina B2	0.2 mg
Ac. Fólico	24.6 mcg
Calcio	140 mg
Fósforo	290 mg
Potasio	300 mg
Hierro	1.1 mg
Magnesio	156 mg

6/8
Porciones

Preparación para disfrutar de las ventajas nutritivas de los frutos de mar de una manera sabrosa y con un buen aporte de vitaminas del complejo B, proteínas y magnesio. Ideal para compartir con amigos y familia.

Febrero 2011

enero 2011						
do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

marzo 2011						
do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
	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		

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
		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	28 Día de las Trabajadoras de la Alimentación					

○ 03 NUEVA ● 11 CRECIENTE ● 18 LLENA ◐ 24 MENGUANTE



www.natura.com.ar



Peperonata de pollo

ingredientes

- 8 muslos de pollo sin piel
- 2 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura**
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 aji morrón verde grande cortado en rodajas finas
- 1 aji morrón rojo grande cortado

en rodajas finas

- 1 aji morrón amarillo grande cortado en rodajas finas
- 1 lata de tomates peritas
- Sal, pimienta, orégano
- Perejil fresco
- ½ Kg. (1 bolsa) de papines
- 4 cucharadas de **Aceite de Girasol Natura**

preparación

Pasar las presas de pollo por harina. Calentar en una sartén grande el **Aceite de Oliva Natura**, rehogar allí los muslos de pollo, sellarlos de ambos lados, retirar y reservar. Disponer en la misma sartén la cebolla, dejar que se ablande un poco, añadir los ajos y los ajíes. Lentamente incorporar los tomates algo triturados, cocinar a fuego moderado removiendo cada tanto hasta que llegue a ebullición y el tomate se reduzca considerablemente. Incorporar las presas de pollo, salpimentar y condimentar con orégano. Bajar el fuego y continuar la cocción con el recipiente tapado durante 20 minutos aproximadamente o hasta que el pollo esté cocido. Disponer en una fuente, espolvorear con perejil fresco y acompañar, si se desea, con los papines previamente hervidos con su cáscara y aderezados con sal y **Aceite de Girasol Natura**.

información nutricional (por porción)

Energía	668 Kcal
Proteínas	58 g
Hidratos de carbono	34,3 g
Grasas	33 g
Fibra	3,6 g
Vitamina A	808 mcg
Vitamina C	55 mg
Vitamina B1	0,8 mg
Vitamina B2	0,3 mg
Ac. Fólico	80,6 mcg
Calcio	40 mg
Fósforo	490 mg
Potasio	760 mg
Hierro	1,8 mg
Magnesio	76 mg

4 Porciones

Plato nutritivo ya que combina la fuente de proteínas del pollo con un excelente aporte de vitaminas A, C, del complejo B, así como minerales tales como hierro, fósforo y potasio.

Marzo 2011

febrero 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
		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 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
				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						

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
		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		

○ 04 NUEVA ● 12 CRECIENTE ● 19 LLENA ◐ 26 MENGUANTE



www.natura.com.ar



Tarta de zapallitos

ingredientes

- **Rocío Vegetal Natura**
- 1 y ¼ Kg. de zapallitos lavados y cortados en daditos
- 1 cebolla grande picada
- 1 ají morrón rojo picado
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de **Aceite de Girasol Natura**
- Perejil picado
- Sal, pimienta, condimento para pizza
- 150 gr. de queso mozzarella feteada
- 6 cucharadas de queso en hebras
- Masa**
- 250 gr. de harina
- ½ cucharadita de sal
- 1 huevo
- 3 cucharadas de **Aceite de Girasol Natura**
- 4 cucharadas de leche

preparación

Calentar el **Aceite de Girasol Natura** en una sartén, perfumar con el ajo, retirar e incorporar las cebollas y los ajíes, luego añadir los zapallitos y dejar cocinar hasta que pierdan su rigidez. Retirar y condimentar con sal, pimienta y condimento para pizza. Retirar el excedente de líquido si lo tuviera. Disponer la mitad del relleno sobre la masa (pinchada con un tenedor previamente), cubrir con el queso mozzarella y por encima colocar el relleno restante. Espolvorear con el queso en hebras y llevar a horno caliente por espacio de 20 minutos. Retirar y dejar que pierda un poco de calor para poder cortarla. Decorar con perejil picado frito.

Preparación de la masa: Mezclar la harina con la sal, incorporar el huevo, el **Aceite de Girasol Natura** y la leche. Trabajar bien hasta que los ingredientes se integren y llevar a la heladera no menos de 30 minutos para que la masa se vuelva más elástica. Estirar la masa y tapizar un molde de tarta de 20 cm de diámetro rociado con **Rocío Vegetal Natura**. Pinchar la base con un tenedor y precocinarla en un horno a temperatura media a alta 190°C durante 15 minutos.

información nutricional (por porción)

Energía	489 Kcal.
Proteínas	17 g
Hidratos de carbono	28 g
Grasas	30 g
Fibra	3.6 g
Vitamina A	498 mcg
Vitamina C	40 mg
Vitamina B1	0.07 mg
Vitamina B2	0.2 mg
Calcio	196 mg
Fósforo	475 mg
Potasio	683 mg
Hierro	2.6 mg
Magnesio	38 mg

4 Porciones

Preparación que puede ser una entrada o plato principal acompañado de vegetales. La combinación de vegetales y queso hacen que este plato ofrezca una buena cuota de fibra, vitamina C, A, potasio, ácido fólico y calcio. Una forma diferente de incluir vegetales y lácteos a la alimentación cotidiana.

Abril 2011

marzo 2011						
do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

mayo 2011						
do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
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				

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
					1	2 Día de los Caídos en Malvinas
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 Jueves Santo	22 Viernes Santo	23
24	25	26	27	28	29	30 Día del Animal

○ 03 NUEVA ● 11 CRECIENTE ● 18 LLENA ◐ 25 MENGUANTE

www.natura.com.ar



Tallarines caseros con pesto genovés

ingredientes

- Masa**
- 400 gr. de harina tipo 0000
 - 4 huevos
 - 4 cucharadas de **Aceite de Girasol Natura**
 - Sal y pimienta a gusto

Pesto

- 1 atado de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo
- 50 gr. de piñones
- 100 gr. de queso parmesano
- 140 cc. (11 cucharadas) de **Aceite de Oliva Natura**

preparación

Colocar la harina sobre la mesada limpia y formar una corona. Verter en el centro los huevos y el **Aceite de Girasol Natura** y condimentar con sal y pimienta. Integrar bien todos los ingredientes hasta formar una pasta de consistencia blanda. Añadir lentamente más harina sin dejar de amasar hasta lograr un bollo de masa elástico, húmedo y que se desprenda fácilmente de los dedos (como el tamaño de los huevos puede variar, si es necesario, agregar un poco de agua a la masa para obtener la consistencia buscada). Cortar la masa en porciones chicas, estirarlas con palote hasta de 3 mm. de espesor. Enrollar la masa estirada y cortar a cuchillo los tallarines (2 cm. de ancho aprox.). Desenrollar los tallarines y dejarlos secar sobre la mesada enharinada tapados con un repasador. Machacar en un mortero el ajo con los piñones y la albahaca hasta alcanzar una pasta uniforme. Añadir el queso rallado y medio vaso de **Aceite de Oliva Natura**. Continuar machacando y trabajando hasta obtener una pasta homogénea. Hervir la pasta en abundante agua hirviendo con sal gruesa. Retirar de acuerdo al punto deseado. Colocar en una fuente, cubrir con el pesto y servir bien caliente.

información nutricional (por porción)

Energía	666 Kcal
Hidratos de carbono	66 g
Proteínas	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

4/5
Porciones

Plato energético debido a su contenido en carbohidratos y ácidos grasos esenciales provistos por el aceite y los piñones.



Mayo 2011

abril 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
				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 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
			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		

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
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 Primer Gobierno Patrio	26	27	28
29	30	31				

○ 03 NUEVA ● 10 CRECIENTE ● 17 LLENA ● 24 MENGUANTE

www.natura.com.ar



Goulash con arroz

ingredientes

- 1 y ¼ Kg. de nalga
- 4 cucharadas de harina
- 5 cucharadas de **Aceite de Girasol Natura**
- 3 cebollas picadas
- Páprika picante o dulce
- ½ litro de caldo

Guarnición

- Sal, romero, laurel
- 200 gr. de arroz largo fino
- 3 cucharadas de **Aceite de Girasol Natura**

preparación

Cortar la carne en cubos pequeños y pasarlos por harina. Verter el **Aceite de Girasol Natura** en una cacerola mediana y dejar calentar. Rehogar allí la cebolla hasta que pierda rigidez, añadir los dados de carne (sin excedentes de harina) y rehogarlos revolviendo para sellarlos. Diluir la páprika en el caldo y agregar a la carne, condimentar con sal, romero y la hoja de laurel. Cocinar a fuego bajo en el recipiente tapado hasta que la carne este tierna. Retirar y disponer en platos acompañado de arroz blanco hervido con abundante agua con sal y aderezado con **Aceite de Girasol Natura**. Decorar con ramitas de romero.

información nutricional (por porción)

Energía	556 Kcal
Proteínas	34.5 g
Hidratos de carbono	58 g
Grasas	22 g
Fibra	3.5 g
Vitamina A	232 mcg
Vitamina C	17.5 mg
Vitamina B1	0.4 mg
Vitamina B2	0.6 mg
Calcio	25 mg
Fósforo	444 mg
Potasio	1200 mg
Hierro	3.4 mg
Magnesio	98 mg

4/6
Porciones

Preparación muy completa y nutritiva. Se destaca por su aporte de proteínas de alto valor biológico, así como por su contenido en hierro, potasio y vitaminas del complejo B y magnesio.

Junio 2011

mayo 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

julio 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
				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						

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
			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 Día del Libro	16 Día Universal de la Juventud	17	18
19 Día del Padre	20 Paso a la Inmortalidad del Gral. Manuel Belgrano	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

○01 NUEVA ●09 CRECIENTE ●15 LLENA ◐23 MENGUANTE



www.natura.com.ar



Volcán de chocolate

ingredientes

- 160 gr. de chocolate
- 2 huevos
- ½ taza de azúcar
- 100 cc. de **Aceite de Girasol Natura**
- 2 yemas de huevo
- 2 cucharadas de harina
- **Rocío Vegetal Natura**

preparación

Picar bien el chocolate y colocar en bol apto para microondas con la mitad del **Aceite de Girasol Natura** y fundirlo. Una vez fundido agregar la otra mitad del **Aceite de Girasol Natura**. Por otro lado mezclar los huevos y las yemas con el azúcar. Unir las dos preparaciones y agregar la harina tamizada en forma envolvente. Rociar moldes individuales (tipo flaneritas) con el **Rocío Vegetal Natura** y en la base colocar un círculo de papel manteca y enharinarlos apenas. Colocar la mezcla hasta las ¾ partes del molde y llevar a un horno fuerte 230°C de 7 a 8 minutos aproximadamente. Gracias a la virtud del **Aceite de Girasol Natura**, la masa de este postre se mantiene mucho más húmeda por más tiempo.

información nutricional (por porción)

Energía	330 Kcal.
Proteínas	4 g
Hidratos de carbono	32 g
Grasas	16 g
Fibra	0,6 g
Vitamina A	198 mcg
Vitamina C	1 mg
Vitamina B1	0,03 mg
Vitamina B2	0,02 mg
Calcio	91 mg
Fósforo	375 mg
Potasio	583 mg
Hierro	0,6 mg
Magnesio	68 mg

7/8
Unidades

La utilización de aceite permite que la masa de este postre se mantenga mucho más húmeda y por más tiempo.



Lasagna napolitana

ingredientes

- Masa**
 - ½ Kg. de harina 0000
 - 5 huevos
 - 2 cucharaditas de sal
 - 2 cucharadas de **Aceite de Girasol Natura**
- Salsa**
 - ½ Kg. de carne picada (cuadrada, paleta, nalga)
 - 1 pocillo de **Aceite de Girasol Natura**
 - 2 cebollas de verdeo picadas
 - 1 cebolla grande picada
 - 1 ají morrón rojo
 - 2 cajas (1 litro) de puré de tomates
 - 1 vaso de vino blanco seco
- Sal, pimienta
 - Laurel, tomillo
- Relleno**
 - ¼ Kg. de salchicha parrillera
 - **Roció Vegetal Natura**
 - ½ kg. de ricota
 - 4 atados de espinacas
 - Sal, pimienta y nuez moscada
- Varios**
 - 6 cucharadas de queso provolone
 - 300 gr. de mozzarella

preparación

Masa: batir apenas los huevos con la sal y el **Aceite de Girasol Natura**. Añadir la harina, amasar, formar un bollo, taparlo y dejar descansar 30 minutos. Estirar la masa fina, cortar rectángulos de 6 por 10 cm. y hervirlos en abundante agua con sal por espacio de 10 a 12 minutos. Escurrirlos, enjuagarlos con agua fría y secarlos con un lienzo.

Salsa: en una cacerola, calentar el **Aceite de Girasol Natura**, rehogar las cebollas y el ají picado, incorporar la carne y saltearla unos minutos. Agregar el puré de tomate, el vino y los condimentos. Cocinar a fuego lento hasta que la salsa espese y la carne esté tierna.

Relleno: desmenuzar la salchicha, descartando la piel. Cocinarla a fuego suave en una sartén con **Roció Vegetal Natura**. Retirar del fuego y añadirle la ricota, la espinaca cocida, exprimida y picada, sal, pimienta y nuez moscada.

Armado: en una fuente térmica colocar salsa, sobre ésta acomodar las hojas de masa, espolvorearlas con provolone rallado y parte del relleno. Continuar con salsa, masa de lasagnas, provolone y rodajas finas de mozzarella. Repetir las capas. Terminar con una capa de lasagna, salsa y provolone. Llevar al horno moderado hasta gratinar.

información nutricional (por porción)

Energía	750 Kcal
Proteínas	45,7 g
Hidratos de carbono	47,2 g
Grasas	43 g
Fibra	1,9 g
Vitamina A	302 mcg
Vitamina C	18 mg
Vitamina B1	0,4 mg
Vitamina B2	0,9 mg
Ac. Fólico	88,6 mcg
Calcio	58 mg
Fósforo	89 mg
Potasio	77 mg
Hierro	2,1 mg
Magnesio	48 mg

6 Porciones

Versión regional de esta típica preparación italiana que sabe combinar alimentos ricos y nutritivos. A saber: carne y su aporte de proteínas; vegetales de hoja verde fuente de ácido fólico y fibra; ricota con su aporte de calcio y fósforo. Ideal para que los chicos consuman vegetales de una forma sabrosa y diferente.

Julio 2011

junio 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
			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 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
					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						

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
					1	2
					Semana de la Dulzura	
3	4	5	6	7	8	9
Día del Locutor		Día de la Empleada				Día de la Independencia
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
		Día del Juguet	Día del Amigo		Aniversario AGD	
24 / 31	25	26	27	28	29	30
		Día de la Cultura		Día de la Gendarmería Nacional		

○ 01 NUEVA ◐ 08 CRECIENTE ● 15 LLENA ◑ 23 MENGUANTE ● 30 NUEVA



Agosto 2011

julio 2011						
do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
				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 2011						
do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
				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	

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
	1	2	3	4	5	6
		Día de la Industria Gastronómica				Día del Agrónomo Día del Veterinario
7	8	9	10	11	12	13
Día de San Cayetano			Día de la Fuerza Aérea		Día de la Televisión	
14	15	16	17	18	19	20
Día del Niño			Paso a la Inmortalidad del General San Martín			
21	22	23	24	25	26	27
Día del Abuelo				Día del Peluquero		
28	29	30	31			
	Día del Abogado					

☉06 CRESCIENTE
 ●13 LLENA
 ☾21 MENGUANTE
 ○29 NUEVA



www.natura.com.ar



Guiso criollo

ingredientes

- ¾ Kg. de carne magra (nalga, tortuguita, paleta)
- **Rocio Vegetal Natura**
- 200 gr. de cebollas de verdeo
- 1 cebolla común grande
- 1 ají morrón verde
- 1 papa grande
- 1 batata grande
- 1 zanahoria
- 1 zapallo anco chico, pelado
- 2 choclos
- 1 lata de tomates perita
- 300 gr. de fideos guiseros "mostacholes" o "caracoles"
- 2 litros de caldo de carne
- Orégano y tomillo a gusto
- 3 hojas de laurel
- Sal, pimienta, ají molido

preparación

Pelar y picar la cebolla y el ají morrón, cortar en rodajas la cebolla de verdeo. Pelar y cortar en cubos grandes la papa, la batata y el zapallo anco y en rodajas la zanahoria pelada y el choclo. Cubetear también los tomates. Desgrasar la carne y cortarla en cubos, rociarla con **Rocio Vegetal Natura** y disponerla en una olla grande (antiadherente). Cocinar hasta sellarla y dorarla. Retirar la carne y rehogar el ají junto con la cebolla hasta que esté transparente (utilizando más **Rocio Vegetal Natura** en el recipiente para evitar la adherencia). Incorporar la carne, la zanahoria y los tomates perita con su jugo. Agregar caldo hasta casi cubrir la carne. Salpimentar y condimentar con las hierbas, el laurel y el ají molido. Dejar cocinar a fuego suave unos tres cuartos de hora revolviendo de vez en cuando y agregando caldo si fuera necesario. Incorporar las papas y batatas. Cuando retorne el hervor agregar los fideos. Cocinar unos 5 a 7 minutos e incorporar los choclos y el zapallo. Añadir mayor cantidad de caldo si fuera necesario. Proseguir la cocción siempre con la cacerola destapada hasta que los ingredientes estén cocidos y el guiso haya espesado.

información nutricional (por porción)

Energía	345 Kcal
Proteínas	27 g
Hidratos de carbono	38.2 g
Grasas	6.0 g
Fibra	7.9 g
Vitamina A	988 mcg
Vitamina C	30.5 mg
Vitamina B1	0.7 mg
Vitamina B2	2.2 mg
Ac. Fólico	86.9 mcg
Calcio	45 mg
Fósforo	489 mg
Potasio	812 mg
Hierro	6.77 mg
Magnesio	96 mg

4 Porciones

Plato completo y nutritivo. Para compartir en familia. Un mix interesante de proteínas de la carne, fibra, hierro, fósforo, potasio y fundamentalmente betacarotenos (vitamina A) presentes en la batata, zapallo, zanahoria y choclo.

Septiembre 2011

agosto 2011						
do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

octubre 2011						
do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
						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					

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
					1	2
						3
					Día de la Industria	
4	5	6	7	8	9	10
Día de la Secretaria				Día de la Agricultura		
11	12	13	14	15	16	17
Día del Maestro			Día del Cartero		Día del Almacenero	Día del Profesor
18	19	20	21	22	23	24
			Día del Estudiante Día de la Primavera			
25	26	27	28	29	30	
	Día del Empleado de Comercio					

☉04 CRESCIENTE
 ●12 LLENA
 ☾20 MENGUANTE
 ○27 NUEVA

www.natura.com.ar



Ojo de bife a la mostaza, papas, ajíes y cebollas horneados y aderezo sabroso

ingredientes

- 1 kg. de ojo de bife
- 100 gr. de mostaza
- **Rocío Vegetal Natura**
- 1 kg. de papas
- 2 cebollas en aros
- 1 ají morrón rojo
- 1 ají morrón verde
- sal, pimienta en grano, tomillo
- **Aceite de Oliva Natura c/suf**
- caldo de carne (opcional)

Salsa

- 5 cucharadas de **Mayoliva**
- 4 cucharadas de crema de leche
- 1 paquete de espinacas
- ligeramente hervidas, bien escurridas
- Sal y pimienta negra

preparación

Quitarle la grasa a la carne, salpimentar y untar con la mostaza. Disponerla en una asadera lubricada con **Rocío Vegetal Natura** y llevar a horno precalentado por espacio de 1 hora aproximadamente. En la mitad de la cocción rociar la carne con sus jugos y si fuera necesario añadir **Aceite de Oliva Natura** o caldo de carne.

Pelar las papas y cortarlas en rodajas de 1 cm de espesor, cortar la cebolla en aros y los ajíes en tiras. Lubricar otra asadera con **Aceite de Oliva Natura**, colocar los aros de cebolla y los ajíes, agregarles por encima las papas, sazonar con sal, pimienta en grano y tomillo. Hornear unos 40-50 minutos hasta que las papas estén doradas.

Aparte, licuar los ingredientes de la salsa y darles un ligero golpe de calor.

Disponer la carne cortada en rodajas en una fuente, cubrir con la salsa, acomodar los vegetales horneados y servir bien caliente.

información nutricional (por porción)

Energía	670 Kcal
Proteínas	52 g
Hidratos de carbono	56 g
Grasas	30 g
Fibra	3,6 g
Vitamina A	1204 mcg
Vitamina C	45 mg
Vitamina B1	0,6 mg
Vitamina B2	0,1 mg
Ac. Fólico	420 mcg
Calcio	40 mg
Fósforo	690 mg
Potasio	660 mg
Hierro	4,5 mg
Magnesio	96 mg

4 Porciones

Un plato simple que combina ingredientes básicos. Una porción cubre el 100% de los requerimientos diarios de proteínas y es una muy buena fuente de hierro, fósforo, potasio, y vitaminas del complejo B. Para disfrutar en familia.



Chupín de pescado

ingredientes

- 2 Kg. de salmón blanco
- 2 cebollas comunes picadas gruesas
- 2 cebollas de verdeo
- 1 ají Morrón verde picado
- 1 ají Morrón rojo picado
- 2 tomates pelados, sin semillas, concasse
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 pocillo de **Aceite de Oliva Natura**
- 2 tazas de caldo de pescado o de verduras
- 1 vaso de vino blanco seco
- 4 papas medianas
- Sal, pimienta negra en grano, romero y tomillo

preparación

Limpian los pescados enteros, cortarlos en rodajas verticales de 3 a 4 cm de ancho (desechar las cabezas y las colas). Cortar en rodajas finas las cebollas, los morrones y los tomates (a los que se les quitó previamente la piel y semillas). Lavar, pelar las papas y cortarlas en rodajas de aproximadamente 2 cm, cocinarlas en abundante agua con sal, retirarlas cuando estén tiernas pero firmes. Reservar al calor. En una sartén profunda calentar el **Aceite de Oliva Natura**, perfumarlo con los ajos, retirarlos e incorporar las cebollas, los ajíes y los tomates, rehogar durante 5 minutos o hasta que estén tiernos. Incorporar el vino, dejarlo calentar unos minutos. Colocar sobre las verduras las rodajas de pescado y cocinarlas 3 minutos de ambos lados. Sazonar y añadir las hierbas y cubrir de parte del caldo. Dejar cocinar a fuego mediano durante 20 a 30 minutos revolviendo cada tanto y agregando más caldo si fuera necesario. Servir el chupín en una fuente con el acompañamiento de las papas aderezadas con sal, pimienta negra y un toque de **Aceite de Oliva Natura** o **Aceite de Girasol Natura**.

información nutricional (por porción)

Energía	496 Kcal
Proteínas	76,1 g
Hidratos de carbono	24,1 g
Grasas	19 g
Fibra	3,6 g
Vitamina A	135 mcg
Vitamina C	80 mg
Vitamina B1	0,5 mg
Vitamina B2	0,8 mg
Ac. Fólico	55,6 mcg
Calcio	132 mg
Fósforo	690 mg
Potasio	770 mg
Hierro	2,3 mg
Magnesio	138 mg

4 Porciones

Un plato clásico que reivindica el pescado y los vegetales tradicionales. Bajo contenido graso y un buen aporte de ácidos grasos omega 3 y vitaminas del complejo B.

Octubre 2011

septiembre 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
				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 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
				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	

domingo

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
			Día de la Raza			
16	17	18	19	20	21	22
Día Mundial de la Alimentación	Día de la Madre					
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29
						Día del Trabajador de la Industria Accitera

☉ 04
CRECIENTE

● 12
LLENA

☾ 20
MENGUANTE

○ 26
NUEVA



www.natura.com.ar



Noviembre 2011

octubre 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

diciembre 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
				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

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
		1	2	3	4	5
		Día de todos los Santos	Día de todos los Muertos			
6	7	8	9	10	11	12
Día del Comercio	Día del Canillita			Día de la Tradición		
13	14	15	16	17	18	19
Día de la Abuela						
20	21	22	23	24	25	26
Día de la Enfermera Nacional		Día de la Flor Nacional: el Ceibo Día Internacional de la Música			Día del Empresario	
27	28	29	30			

02 CRESCIENTE 10 LLENA 18 MENGUANTE 25 NUEVA



www.natura.com.ar



Ensalada multicolor

ingredientes

- 200 gr. de espinacas tiernas
- 1 paquete de rúcula o radicheta
- 100 gr. de champiñones frescos
- ½ pechuga de pollo hervida y cortada en tiras muy finas
- 2 fetas de jamón crudo cortadas en tiras finas
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura**
- 2 cucharadas de **Mayonesa Natura**
- Jugo de 1 naranja chica colada

preparación

Mezclar en un bol o ensaladera de vidrio las espinacas lavadas y ligeramente cortadas junto con las hojas de rúcula o radicheta limpias e incorporar los champiñones lavados y cortados en láminas. Añadir el pollo y el jamón. Mezclar bien todos los ingredientes y sazonar con **Aceite de Oliva Natura**, sal y pimienta.
En otro recipiente, mezclar la **Mayonesa Natura** con el jugo de naranjas y verter este aderezo sobre la ensalada o dejar aparte para que cada comensal se sirva a gusto.

información nutricional (por porción)

Energía	195 Kcal
Proteínas	12 g
Hidratos de carbono	3,7 g
Grasas	8,7 g
Fibra	4,9 g
Vitamina A	1230 mcg
Vitamina C	85 mg
Vitamina B1	0,02 mg
Vitamina B2	0,1 mg
Ac. Fólico	89,6 mcg
Calcio	10 mg
Fósforo	90 mg
Potasio	977 mg
Hierro	1,2 mg
Magnesio	107 mg

4 Porciones

Preparación muy fresca, completa y nutritiva. Puede comerse como plato principal o como guarnición. Se destaca su aporte de fibra, grasas vegetales, potasio, magnesio, vitaminas C y betacarotenos.





Peceto al romero con ensalada de la huerta

ingredientes

- 1 peceto de 1 Kg.
- 1 trozo (100 gr.) de panceta
- 4 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura**
- 1 cucharada de manteca de romero fresco
- 1 manojo (3-4 ramas) de romero fresco
- 3 cucharadas de azúcar negra
- Sal, pimienta negra
- 1 cucharada de mostaza
- 4 cucharadas de vino dulce o jerez
- 1 ó 2 tazas de caldo de verduras

Ensalada

- 1 planta chica de lechuga morada
- 5 hojas de escarola limpias
- 2 zanahorias ralladas
- 2 cucharadas de **Aceite de Girasol Natura**
- 2 zucchini cortados en rodajas finas
- 50 gr. de aceitunas negras
- 4 cucharadas de queso parmesano
- 3 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura**
- Vinagre
- Sal y orégano

preparación

Limpiar la carne y realizar un orificio central con ayuda de un cuchillo. Colocar dentro del mismo la panceta trozada y las ramitas de romero tratando que cubran todo el largo del peceto. Calentar el **Aceite de Oliva Natura** en una sartén profunda, dorar allí la carne de ambos lados para lograr que quede bien sellada. Condimentar con pimienta negra. Aparte, disponer el azúcar en un cacerolita, añadir la mostaza, la manteca, el vino y la sal a gusto, mantener a fuego bajo hasta que se fundan bien todos los ingredientes. Pasar la carne a un recipiente profundo de su tamaño (tipo budinera) y rociarlo con la salsa. Añadir caldo si fuera necesario. Cocinar en horno moderado/caliente por espacio de 30 minutos. Retirar y servir decorado con ramitos de romero. Acompañar con ensalada de la huerta.

Ensalada: Calentar en una sartén pequeña el **Aceite de Girasol Natura**, dorar allí los zucchini hasta que queden bien crujientes. Retirar y reservar sobre papel absorbente. Disponer en un bol o ensaladera la lechuga y escarola trozadas, las zanahorias ralladas, los zucchini y las aceitunas. Aderezar con la mezcla de **Aceite de Oliva Natura**, vinagre, sal y orégano. Espolvorear con el queso parmesano, integrar bien los ingredientes y servir acompañando el peceto caliente.

información nutricional (por porción)

Energía	768 Kcal.
Proteínas	53 grs.
Hidratos de carbono	49 grs.
Grasas	39 grs.
Fibra	3.5 grs.
Vitamina A	622 mcg.
Vitamina C	66 mg.
Vitamina B1	0.5 mg.
Vitamina B2	0.9 mg.
Ac. Fólico	102 mcg.
Calcio	87 mg.
Fósforo	586 mg.
Potasio	1200 mg.
Hierro	5.8 mg.
Magnesio	90 mg.

5/6
Porciones

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 en un 100% el requerimiento diario de proteínas y en un 50% la recomendación de hierro.

Diciembre 2011

noviembre 2011

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

enero 2012

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
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				

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
				1	2	3
				Día del Ama de Casa		Día del Médico
4	5	6	7	8	9	10
Día de la Publicidad				Inmaculada Concepción de María		
11	12	13	14	15	16	17
						Día del Contador
18	19	20	21	22	23	24
						Nochebuena
25	26	27	28	29	30	31
Navidad		Día de los Santos Inocentes				Fin de Año

☉ 02 CRESCIENTE ● 10 LLENA ☾ 18 MENGUANTE ○ 24 NUEVA

Berlinesas para la hora del mate

ingredientes

- 50 gr. de levadura
- ½ Kg. de harina común
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de leche líquida
- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- ½ litro de **Aceite de Girasol Natura**
- Azúcar para espolvorear
- Dulce de leche, azúcar (opcional)

información nutricional (por porción)

Energía	510 Kcal
Proteínas	7 g
Hidratos de carbono	55 g
Grasas	30 g
Fibra	0.2 g
Vitamina A	204 mcg
Vitamina C	8 mg
Vitamina B1	0.07 mg
Vitamina B2	0.2 mg
Ac. Fólico	20 mcg
Calcio	100 mg
Fósforo	390 mg
Potasio	460 mg
Hierro	0.5 mg
Magnesio	46 mg

8 Porciones

Preparación energética por su contenido en hidratos de carbono y ácidos grasos esenciales provistos por el aceite vegetal. Ideal para reponer energía o integrar un desayuno, merienda o también disfrutar a toda hora.

preparación

Disolver la levadura en un poco de agua tibia y una pizca de azúcar. Colocar la harina en un recipiente, mezclar bien con el resto de los ingredientes y dejar levar. Trabajar la masa nuevamente y formar bolitas, dejando levar nuevamente. Calentar en una olla abundante **Aceite de Girasol Natura** y freír las berlinesas más o menos 3 o 4 minutos de cada lado. Retirar sobre papel absorbente, rellenar si se desea con el dulce y pasarlas por un plato con azúcar.



Bay biscuit

Ingredientes

- 1 taza de harina leudante
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- ¾ taza de azúcar impalpable
- ¼ taza de **Aceite de Girasol Natura**
- 3 huevos
- **Rocío Vegetal Natura**

en una fuente limpia apta para horno.

Llevar a un horno mínimo para secarlos girándolos durante su cocción hasta que estén sequeitos y crocantes. Mantener en frascos.

preparación

Colocar en un bol todos los ingredientes secos tamizados. Incorporar el **Aceite de Girasol Natura** y los huevos y batir con batidora eléctrica durante 4 minutos. Rociar con **Rocío Vegetal Natura** un molde de 20x20cm. con papel manteca en la base y enharinarlo. Colocar la mezcla y llevar a un horno medio a bajo 170°C durante 35 minutos aproximadamente. Retirar y dejar enfriar. Cortar en rodajas de 1 cm. de espesor y colocar

información nutricional (por porción)

Energía	85 Kcal.
Proteínas	1,7 g
Hidratos de carbono	16 g
Grasas	3,5 g
Fibra	0,01 g
Vitamina A	8 mcg
Vitamina C	4 mg
Vitamina B1	0,02 mg
Vitamina B2	0,03 mg
Calcio	6 mg.
Fósforo	50 mg
Potasio	39 mg
Hierro	0,05 mg
Magnesio	12 mg

20

Unidades

Clásica preparación para acompañar un té, el desayuno, la merienda, o comer entre horas. 1 unidad aporta igual contenido energético que 1 barra de cereales.

Matambre arrollado con ensalada fresca y aderezo agridulce

ingredientes

- 1 matambre de ternera de 1 y ½ Kg.
- 2 tazas de hojas de acelga ligeramente cocidas al vapor
- 1 taza de albahaca fresca picada
- 3 ajos finamente picados
- ½ taza de nueces picadas
- 1 taza de queso parmesano rallado
- sal, pimienta, orégano, ají molido
- **Rocío Vegetal Natura**

Ensalada y aderezo agridulce

- 1 planta chica de lechuga capuccina
- 1 planta de rúcula
- 150 gr. de tomates cherry
- 3 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura**
- 2 cucharadas de aceto balsámico
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de mostaza suave
- Sal a gusto

preparación

Desgrasar el matambre, salpimentar y colocarlo por encima la acelga escurrida y picada, la albahaca, las nueces y el queso rallado, condimentar con ají molido. Enrollar el matambre tratando de acomodar bien el relleno para que éste no salga por los bordes. Atarlo con hilo y colocarlo en una asadera lubricada con abundante **Rocío Vegetal Natura**. Cocinar en horno precalentado por espacio de 30 a 45 minutos. Para que la carne no se seque demasiado, se la puede tapar con papel aluminio. Una vez a punto, retirar el matambre del horno y dejarlo entibiar para cortar. Se puede servir frío o caliente, en este caso darle un ligero calentamiento en microondas o en horno común. En una ensaladera, mezclar los vegetales lavados y cortados a mano. En un recipiente pequeño, mezclar bien los ingredientes del aderezo, rociarlos sobre la ensalada y servirlos acompañando la carne.

información nutricional (por porción)

Energía	347 Kcal
Proteínas	48,1 g
Hidratos de carbono	7 g
Grasas	21,2 g
Fibra	7,5 g
Vitamina A	236 mcg
Vitamina C	34 mg
Vitamina B1	0,5 mg
Vitamina B2	0,8 mg
Ac. Fólico	70,6 mcg
Calcio	118 mg
Fósforo	87 mg
Potasio	872 mg
Hierro	2,9 mg
Magnesio	96 mg

6/8 Porciones

Comida muy completa dado que posee carne, que proporciona hierro y vitaminas del complejo B. Los vegetales del relleno y la guarnición son una mezcla nutritiva con buen contenido de vitaminas A, C y del complejo B.



Las clásicas tortas fritas

ingredientes

- 1 Kg. de harina común
- 50 gr. de levadura
- Agua tibia c/n
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de manteca
- Sal a gusto
- ½ litro de **Aceite de Girasol Natura**

pequeños, aplastarlos y darles forma redonda con las manos hasta que queden aproximadamente de ½ cm de espesor.

Freír en un recipiente profundo con abundante **Aceite de Girasol Natura**. Retirar y colocar sobre papel absorbente. Espolvorearlas, si se desea, con azúcar.

preparación

Disgregar la levadura junto con una cucharada de azúcar. Hacer una salmuera (con un poco de agua tibia, la sal y la manteca), incorporar la levadura y revolver hasta que no tenga grumos. Colocar la harina sobre la mesada, hacer un círculo en el centro e ir incorporando la mezcla de levadura y salmuera, amasar bien, hasta que se forme un bollo liso. Dejar reposar media hora, dividir la masa en bollos

información nutricional (por porción)

Energía	714 Kcal
Proteínas	11,7 g
Hidratos de carbono	93 g
Grasas	32 g
Fibra	0,3 g
Vitamina A	14 mcg
Vitamina C	0,0 mg
Vitamina B1	0,08 mg
Vitamina B2	0,07 mg
Ac. Fólico	46,6 mcg
Calcio	7 mg
Fósforo	190 mg
Potasio	110 mg
Hierro	0,2 mg
Magnesio	25 mg

8 Porciones

Típica preparación local, ideal para grandes y chicos. Para reponer energía y disfrutar a toda hora.





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/INCNND.
- U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition Office of Nutritional Products, Labeling, and Dietary Supplements- October 31, 2000.

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



ALIMENTOS NATURALES