



20
23

RECETARIO

WWW.NATURA.COM.AR

CALENDARIO



AGD

ALIMENTOS NATURALES

PREPARACIÓN
30'

TARTA DE ALCAUCILES

MIRÁ EL PASO A PASO
DE ESTA RECETAPORCIONES
4

INGREDIENTES: 1 disco de masa para tarta hojaldrada (*) / **Rocío Vegetal Natura** c/n / 3 alcauciles / Agua c/n / 250 gr. de ricota / 100 gr. de queso tipo fontina en hebras / 100 gr. de jamón crudo picado / 1 echalotte picado / 2 huevos / **Aceite de Oliva Intenso Natura** c/n / Sal y pimienta c/n / Nuez moscada c/n / 1 cda. de **Mostaza Natura**

PREPARACIÓN: Lavar los alcauciles, deshojarlos descartando las hojas duras más externas hasta dejar las más tiernas. Eliminar el tallo y las puntas más duras, con ayuda de una cucharita con borde filoso retirar y descartar el centro de pelitos o pelusa. Cortar el alcaucil a la mitad y en tiritas no muy finas, hervir en agua con sal durante unos minutos hasta que pierda la rigidez, retirar, colar y reservar.

En una sartén con un hilo de **Aceite de Oliva Intenso Natura** rehogar el echalotte, agregar los alcauciles hervidos y saltear por unos minutos. Retirar y reservar. En un bowl batir ligeramente los huevos, añadir la ricota junto con el jamón picado, integrar bien. Condimentar con una pizca de nuez

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN): ENERGÍA: 353 KCAL. CARBOHIDRATOS: 26 GR. PROTEÍNAS: 20 GR. GRASAS: 19 GR. FIBRA: 10 GR.

moscada, sal y pimienta. Reservar. Disponer la masa en una tartera lubricada con **Rocío Vegetal Natura**, pincelar con **Mostaza Natura**, cubrir el fondo con el queso fontina en hebras, añadir el salteado de echalotte y alcauciles reservando algunos para la decoración final. Verter por encima la mezcla de los huevos, lo más parejo posible y distribuir por último los alcauciles reservados.

Rociar con un hilo de **Aceite de Oliva Intenso Natura** y llevar a horno 180° por 20 minutos hasta dorar.

(*) Reemplazando por masa sin TACC y garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación correspondiente, se convierte en una **Receta Libre de Gluten**.

PREPARACIÓN
25'

RISOTTO CON FUNGHI Y PANCETA

MIRÁ EL PASO A PASO
DE ESTA RECETAPORCIONES
4

INGREDIENTES: 2 cebollas moradas picadas / 2 dientes de ajo picados / 2 cdas. de **Aceite de Oliva Clásico Natura** / 1 hoja de laurel / 320 gr. de arroz tipo carnaroli / 1 vaso de vino blanco / 1 cda. de **Ketchup Natura** / 2 tazas de caldo de verduras / 200 gr. de hongos / 100 gr. de panceta / 2 rulos de manteca / Sal y pimienta c/n / 1 taza de queso parmesano rallado / Ciboulette picado c/n

PREPARACIÓN: Limpiar los hongos cuidadosamente con ayuda de un paño de cocina, cortarlos en láminas, reservar. Cortar la panceta en cubitos pequeños y saltearlos en una sartén hasta que se doren, retirar y reservar. En la misma sartén saltear los hongos sin moverlos por unos minutos. Rociar con medio vaso de vino y el **Ketchup Natura**, cocinar 10 minutos más. Salpimentar. Reservar. Pelar y picar las cebollas y los ajos. En una olla, calentar el **Aceite de Oliva Clásico Natura** y saltear los vegetales hasta que pierdan la rigidez sin dorarse. Incorporar el arroz, la hoja de laurel y cocinar hasta que los granos estén transparentes. Agregar el vino restante y continuar la cocción por 2 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN): ENERGÍA: 680 KCAL. CARBOHIDRATOS: 51 GR. PROTEÍNAS: 20 GR. GRASAS: 29 GR. FIBRA: 4,6 GR.

Incorporar el salteado de hongos y mezclar, agregar el caldo y cocinar durante 14-15 minutos más cuidando que no se seque, de ser necesario agregar más caldo vegetal caliente. Sacar el arroz del fuego, descartar la hoja de laurel, agregar la manteca y el queso parmesano, mezclar y dejar reposar unos minutos. Servir el risotto espolvoreado con la panceta crocante y la ciboulette picada.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

PREPARACIÓN
90'

LASAÑA A LA GENOVESA

MIRÁ EL PASO A PASO
DE ESTA RECETAPORCIONES
6

INGREDIENTES: 18 láminas de masa seca para lasaña (*) / 120 gr. de queso rallado tipo parmesano / 300 gr. de mozzarella ahumada rallada / 1 ramito de albahaca fresca / 2 papas medianas / 250 gr. de chauchas redondas / Sal c/n / Pimienta c/n / **Aceite de Oliva Clásico Natura** c/n **Para la salsa blanca:** 100 gr. de manteca / 100 gr. de harina / 1 litro de leche / Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

PREPARACIÓN: Procesar las hojas de albahaca limpias y escurridas con un hilo de **Aceite de Oliva Clásico Natura**, sal y pimienta a gusto, debe resultar un procesado liviano. Reservar. Lavar y pelar las papas, cortarlas en cubos pequeños y hervir en agua salada hasta que estén tiernas. Colar y reservar. Lavar las chauchas, descartar las puntas y los hilos y cocinarlas también por hervido en agua salada. Retirar, escurrir, cortarlas en trozos medianos y reservar. En una olla fundir la manteca a fuego bajo, agregar la harina mezclando formando el roux, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Agregar la leche de a poco integrando bien, cocinar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN): ENERGÍA: 736 KCAL. CARBOHIDRATOS: 59 GR. PROTEÍNAS: 31 GR. GRASAS: 40 GR. FIBRA: 1,6 GR.

hasta que espese ligeramente obteniendo una salsa blanca fluida. Retirar, dejar entibiar, agregar la albahaca procesada e integrar bien. Para el armado de la lasaña, cubrir una fuente de aproximadamente 20 x 30 cm. con una capa fina de salsa blanca con albahaca, una de queso rallado y cubrir con láminas de masa, agregar otra capa de papas, chauchas y mozzarella, cubrir con las láminas de masa. Continuar alternando las capas hasta terminar los ingredientes procurando que la última sea de salsa blanca con albahaca y queso rallado. Llevar a horno precalentado a 180 grados durante unos 25-30 minutos aproximadamente o hasta dorar. Retirar y servir bien caliente.

(*) Reemplazando por láminas de masa sin TACC y garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación correspondiente, se convierte en una **Receta Libre de Gluten**.

PREPARACIÓN
40'

MATAMBRE DE CERDO AL ROQUEFORT

MIRÁ EL PASO A PASO
DE ESTA RECETAPORCIONES
6/8

INGREDIENTES: 1 matambre de cerdo / 150 gr. de queso roquefort / azul / 4 cdas. de crema / ½ Morrón rojo / ½ Morrón amarillo / ½ Morrón verde / 1 cda. de **Aceite de Oliva Clásico Natura** / Sal y pimienta c/n / Palillos de brochette c/n / 1 lechuga capuchina en juliana / 1 zanahoria rallada. **Para el aderezo:** 2 cdas. de **Mayonesa Natura** / 25 gr. de queso roquefort / azul / 2 cdas. de crema / Sal y pimienta c/n

PREPARACIÓN: Calentar una sartén con el **Aceite de Oliva Clásico Natura** y saltear los morrones cortados en juliana hasta que estén tiernos. Salpimentar a gusto, reservar. En otra sartén disponer el queso desmenuzado y la crema, calentar hasta integrar bien obteniendo una crema homogénea. Desgrasar el matambre, estirar y salpimentar, cubrirlo con una capa de la crema de queso, distribuir por encima los morrones reservados y enrollar. Humedecer los palillos de brochette y atravesar el matambre enrollado a distancia de 1 ½ - 2 cm. para luego cortar formando los pinchos. Cocinar a la parrilla o en la rejilla del horno

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN): ENERGÍA: 682 KCAL. CARBOHIDRATOS: 2,3 GR. PROTEÍNAS: 49 GR. GRASAS: 51 GR. FIBRA: 0,88 GR.

precalentado a fuego fuerte hasta dorar. Para el aderezo, mixear la **Mayonesa Natura** con el queso, la crema y una pizca de sal y pimienta. Disponer la lechuga y la zanahoria en una fuente, distribuir por encima los pinchos acompañados por el aderezo.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



enero ²³

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Año Nuevo	2	3	4	5	6 Día de los Reyes Magos	7
8	9	10	11	12 Día del Trabajador Pastelero y Pizzero	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DIC 2022							FEB 2023							
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
				1	2	3					1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11	
11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18	
18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25	
25	26	27	28	29	30	31	26	27	28					

- 06 LLENA
- 14 MENGUANTE
- 21 NUEVA
- 28 CRECIENTE

WWW.NATURA.COM.AR WWW.RECETASNATURA.COM.AR

MUNDONATURARARGENTINA

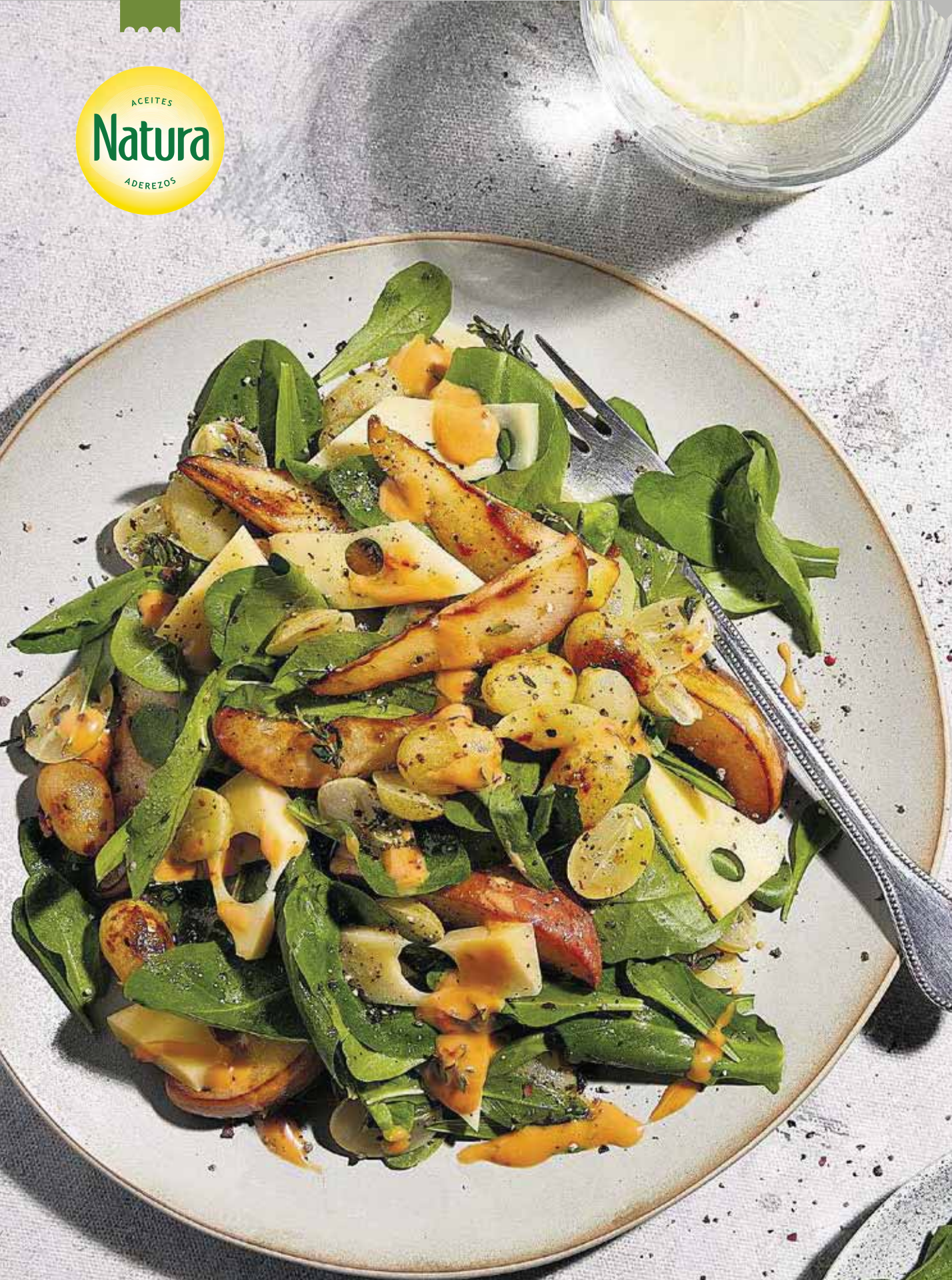
INGREDIENTES: 1 pera grande / 1 taza de uvas sin semillas / Agua c/n (de ser necesario) / Tomillo, ají molido c/n / 3 cdas. de **Aceite de Oliva Selección Natura** / 1 cda. de aceto balsámico / 1 cda. de **Salsa Golf Natura** / 150 gr. de queso gruyere / 2 plantitas de radicheta / Sal y pimienta c/n

PREPARACIÓN: Lavar la pera, cortarla en fetas sin pelar, descartar el centro más duro y las semillas. Calentar en una sartén una cucharada de **Aceite de Oliva Selección Natura** y dorar de ambos lados, salpimentar. Retirar y dejar enfriar. Lavar las uvas, secar con papel absorbente de cocina y llevar a un bowl. Agregar una cucharada de **Aceite de Oliva Selección Natura**, sal, pimienta, tomillo, ají molido e integrar.

Cocinarlas en una sartén a fuego medio hasta que estén tiernas, de ser necesario agregar agua para evitar que se sequen. Retirar, dejar enfriar reservando el fondo de cocción.

Lavar y escurrir muy bien la radicheta, cortar finamente y disponer en una ensaladera. Agregar el queso cortado en cubos, las uvas picantes y las fetas de pera asada. Salsear con un aliño obtenido de la mezcla del aceto balsámico con el fondo de cocción de las uvas, la **Salsa Golf Natura**, el **Aceite de Oliva Selección Natura** restante, una pizca de sal y pimienta. Servir.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



ENSALADA

FRUTAL CON QUESO GRUYERE

PORCIONES

4

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

ENERGÍA: 352 KCAL.
CARBOHIDRATOS: 16 GR.
PROTEÍNAS: 12 GR.
GRASAS: 23 GR.
FIBRA: 1,4 GR.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



PREPARACIÓN

35'



febrero 23

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 Carnaval	21 Carnaval	22	23	24	25
26	27	28				

Día de San Valentín

ENE 2023

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				

MAR 2023

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

INGREDIENTES: Para la base: 300 gr. de galletitas tipo María (*) / 100 cc. de **Aceite Puro de Girasol Natura** / 1 pizca de sal / **Rocío Vegetal Natura** c/n / Para la crema: 400 gr. de queso untable / 200 gr. de crema / 200 gr. de azúcar / 2 huevos / 1 cda. colmada de almidón de maíz / 1 cda. de esencia de vainilla / Ralladura de ½ limón / Para la salsa: 350 gr. de mango en cubos pequeños / 25 gr. de azúcar / 1 cda. de jugo de limón / 2 cdas. de ron / Hojas de menta c/n

PREPARACIÓN: Forrar con papel manteca la base y bordes de un molde de 24 cm. desmontable, lubricar con **Rocío Vegetal Natura**, reservar. Para la base, mixear las galletitas con el **Aceite Puro de**

Girasol Natura y la pizca de sal hasta obtener una consistencia arenosa. Volcar en el molde y con la ayuda de un vaso presionar hasta forrar totalmente. Cocinar durante 12 minutos en horno precalentado a 150°C. Retirar y reservar. Dejar el horno encendido. Para el relleno, mezclar en un bowl el queso con el azúcar, agregar la crema e integrar. Incorporar, de a poco, los huevos ligeramente batidos, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Por último, agregar el almidón de maíz previamente tamizado. Golpear ligeramente el bowl contra la mesada, para sacar el aire. Distribuir la mezcla sobre la base y nivelar. Colocar sobre el piso del horno una asadera con agua. Cocinar el cheesecake durante 70 minutos, retirar, dejar entibiar y llevar al frío durante 2 horas. Para la coulis,

disponer el mango en una ollita junto con el azúcar, el jugo de limón y el ron, cocinar al mínimo hasta que rompa el hervor y dejar cocinar unos 10 minutos más. Retirar, licuar y reservar. Servir el cheesecake salseado con la coulis de mango y hojas de menta.

(*) Reemplazando por galletitas sin TACC y garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación correspondiente, se convierte en una **Receta Libre de Gluten**.

MUNDONATURARGENTINA



CHEESECAKE

CON COULIS DE MANGO Y RON

PORCIONES

10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

ENERGÍA: 449 KCAL.
CARBOHIDRATOS: 48 GR.
PROTEÍNAS: 3,9 GR.
GRASAS: 24 GR.
FIBRA: 0,53 GR.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



PREPARACIÓN

80'

+ TIEMPO DE REFRIGERACIÓN

marzo²³

DOMINGO LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 Día Internacional de la Mujer	16	17 Día de los Trabajadores de la Alimentación	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	

FEB 2023

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			

ABR 2023

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						

07 LLENA
14 MENGUANTE
21 NUEVA
28 CRECIENTE

WWW.NATURA.COM.AR WWW.RECETASNATURA.COM.AR

MUNDONATURARGENTINA

INGREDIENTES: 1 kg. de peceto / 2 cdas. de **Aceite Blend Natura** / 2 cebollas en juliana / 1 ají morrón en tiras / 2 dientes de ajo picado / 1 lata de cerveza negra / 1 taza de **Ketchup Natura** / Sal y pimienta c/n. **Para el puré:** 500 gr. de papas / Agua c/n / Sal c/n / Leche c/n / 1 cda. de **Mayonesa Natura** / 1 cda. de salvia fresca picada / Nuez moscada c/n

PREPARACIÓN: Calentar el **Aceite Blend Natura** en una cacerola y sellar la carne por todos sus lados. Retirar y reservar. En el mismo fondo de cocción incorporar la cebolla, el morrón y los dientes de ajo, salpimentar. Cuando tomen color incorporar la carne y la cerveza. Bajar el fuego a

mínimo y dejar cocinar tapado por 50 minutos. Agregar el **Ketchup Natura**, integrar bien, volver a tapar y continuar la cocción a fuego bajo durante otros 50 minutos aproximadamente. Cada tanto salsear la carne controlando que el fondo de cocción se espese, pero no se seque, de ser necesario agregar líquido (agua o caldo). Mientras tanto, hervir en abundante agua salada las papas peladas y cortadas en trozos hasta su completa cocción, retirar, escurrir y con ayuda de un pisapapa armar el puré, aligerar con la leche, agregar la **Mayonesa Natura** y condimentar con la salvia fresca, nuez moscada y sal de ser necesario. Reservar caliente. Cortar el peceto en rodajas, disponerlas en una fuente, salsearlas levemente con el fondo de cocción. Acompañar con el puré.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



PECETO

AL KETCHUP CON PURÉ SABORIZADO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

ENERGÍA: 637 KCAL.
CARBOHIDRATOS: 43 GR.
PROTEÍNAS: 57 GR.
GRASAS: 22 GR.
FIBRA: 2,3 GR.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



PREPARACIÓN

120'

PORCIONES 4



abril ²³

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

06 LLENA
13 MENGUANTE
20 NUEVA
27 CRECIENTE

						1
2 Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra de Malvinas	3	4	5	6	7 Día Mundial de la Salud Viernes Santo	8
9	10	11	12	13	14	15
Domingo de Pascuas						
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 Día del Trabajador Rural						

WWW.NATURA.COM.AR WWW.RECETASNATURA.COM.AR

Día del Animal

MAR 2023

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	

MAY 2023

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	

MUNDONATURARGENTINA

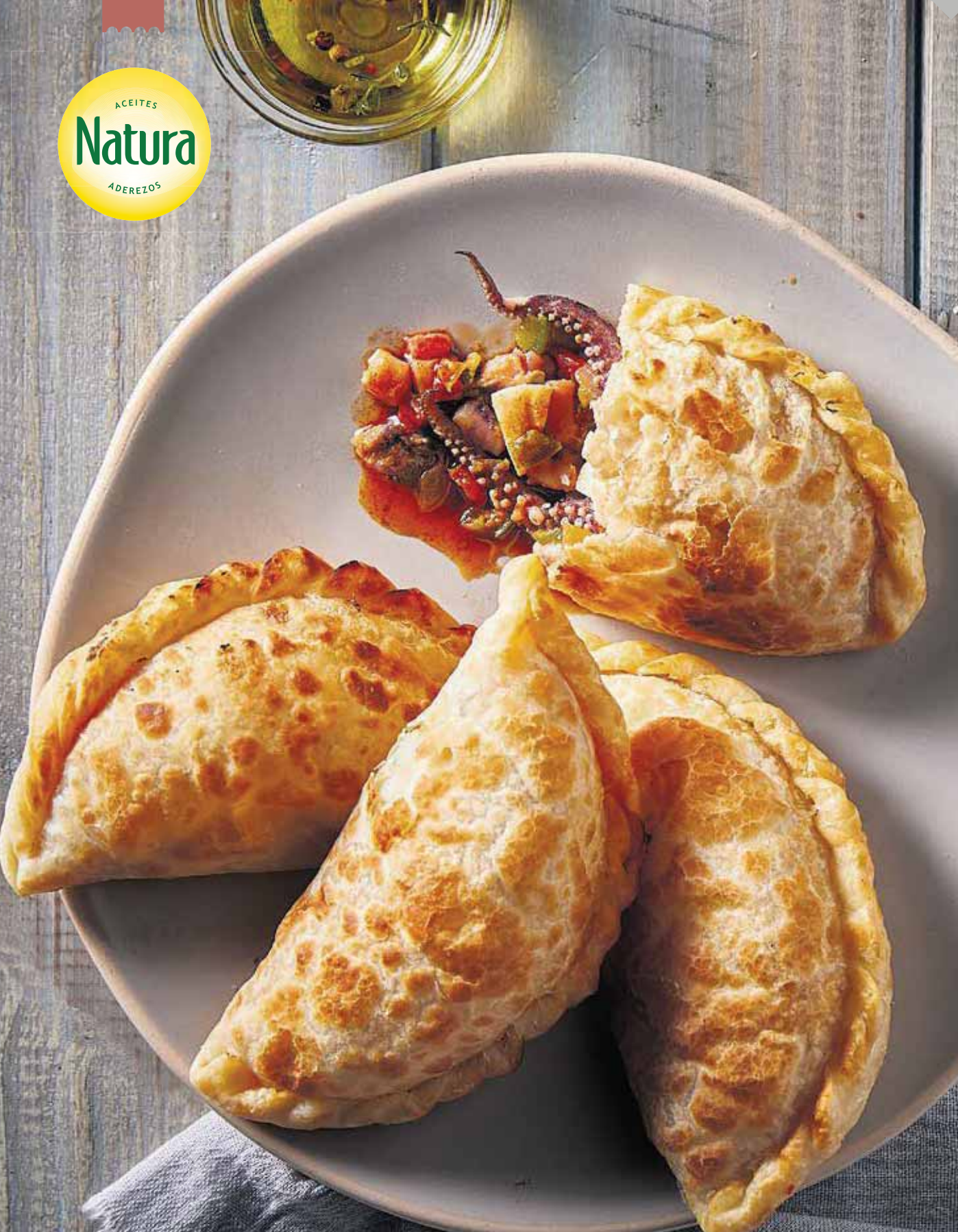
INGREDIENTES: 1 docena de tapas de empanadas (*) / 500 gr. de mix de anillos y tentáculos de calamar / 4 cebollas picadas / ½ Morrón rojo picado / ½ Morrón verde picado / **Aceite Blend Natura** c/n / 4 huevos duros / 100 gr. de aceitunas / Sal y pimienta c/n / 1 pizca de comino / Pimentón dulce, picante y ají molido c/n / **Rocío Vegetal Oliva Natura** c/n / Agua c/n

PREPARACIÓN: Calentar una sartén con un hilo de **Aceite Blend Natura**, rehogar las cebollas picadas y los morrones, condimentar con ají molido, pimentón dulce y picante a gusto, y cocinar hasta que estén tiernos. Salar y reservar. Agregar otro hilo de **Aceite Blend Natura** a la sartén y saltear los anillos de calamar y los tentáculos cortados en trozos pequeños, una vez que comiencen a

cambiar de color salar y condimentar con pimienta, comino y el resto de las especias. Completar la cocción, retirar y mezclar con las cebollas y morrones integrando bien los sabores. Incorporar las aceitunas desprovistas de los carozos, mezclar, ajustar con condimentos de ser necesario y dejar enfriar bien el relleno. Agregar los huevos duros picados groseramente, integrar bien. Para el armado de las empanadas, extender las tapas de empanadas, colocar una cucharada generosa de relleno en el centro, humedecer los bordes con agua y sellar cada empanada presionando bien los bordes. Armar el repulgue deseado, disponerlas sobre una placa apta para horno lubricada con abundante **Rocío Vegetal Oliva Natura** y cocinar en

horno fuerte precalentado durante unos 25-30 minutos aproximadamente hasta dorar. Retirar, dejar entibiar y servir.

(*) Reemplazando por discos de empanadas sin TACC y garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación correspondiente, se convierte en una **Receta Libre de Gluten**.



EMPANADAS DE CALAMAR

PORCIONES 6

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

ENERGÍA: 383 KCAL, CARBOHIDRATOS: 29 GR., PROTEÍNAS: 22 GR., GRASAS: 19 GR., FIBRA: 2,6 GR.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



PREPARACIÓN

50'

mayo ²³

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

ABR 2023

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						

JUN 2023

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 LLENA
- 12 MENGUANTE
- 19 NUEVA
- 27 CRECIENTE

WWW.NATURA.COM.AR WWW.RECETASNATURA.COM.AR

MUNDONATURARARGENTINA

INGREDIENTES: 1 cabutia / 1 cda. de **Aceite de Oliva Intenso Natura** / 1 cda. de **Mostaza Natura** / 1 rulo de manteca / Sal, pimienta, nuez moscada c/n / 1 huevo / 200 gr. de fécula de maíz / Agua salada c/n / 60 gr. de queso rallado / 100 gr. de crema / **Rocío Vegetal Natura Oliva** c/n / Fécula c/n para la mesada / Ciboulette c/n

PREPARACIÓN: Lavar la cabutia, generar una tapa, retirar las semillas y filamentos. Pincelar el interior con la mezcla del **Aceite de Oliva Intenso Natura**, **Mostaza Natura** y pimienta. Disponer sobre una placa con **Rocío Vegetal Oliva Natura**, apartar la tapa y cubrir todo con papel aluminio.

Cocinar en horno precalentado hasta completar la cocción. Luego, retirar la pulpa cuidando de no romper la cáscara. Hacer un puré, agregar la manteca, dos cucharadas de queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada. Incorporar el huevo batido y una parte de fécula, integrar. Volcar la mezcla sobre la mesada espolvoreada con fécula, continuar amasando e incorporando fécula hasta obtener un bollo liso que no se pegue en las manos. Tomar pequeñas porciones, formar cordones de 1 cm. de diámetro. Cortarlos en trocitos y dar forma a los ñoquis con ayuda de un tenedor o tablita para marcarlos. Cocinar en agua hirviendo con sal, cuando suben a la superficie retirar con espumadera. En una fuente, mezclar con la crema. Agregar un poco de queso rallado, una pizca de pimienta, revolver para integrar los sabores.

Disponer los ñoquis en una fuente apta para horno, espolvorear con el queso rallado restante y llevar a horno precalentado hasta gratinar. Servirlos espolvoreados con ciboulette picada.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



ÑOQUIS

DE CABUTIA
GRATINADOS

INFORMACIÓN
NUTRICIONAL
(POR PORCIÓN)

ENERGÍA: 480 KCAL.
CARBOHIDRATOS: 64 GR.
PROTEÍNAS: 9,2 GR.
GRASAS: 21 GR.
FIBRA: 1,5 GR.

MIRÁ EL PASO A PASO
DE ESTA RECETA



PREPARACIÓN

70'

PORCIONES

4

junio ²³

DOMINGO LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO

04 LLENA
10 MENGUANTE
18 NUEVA
26 CRESCIENTE

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
	Día Mundial del Medio Ambiente		Día del Periodista				
11	12	13	14	15	16	17	
Día del Vecino					Día de la Juventud		Paso a la Inmortalidad del General Martín Miguel de Güemes
18	19	20	21	22	23	24	
Día del Padre		Paso a la Inmortalidad del General Manuel Belgrano					
25	26	27	28	29	30		

WWW.NATURA.COM.AR WWW.RECETASNATURA.COM.AR

MAY 2023

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			

JUL 2023

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					

MUNDONATURARARGENTINA

INGREDIENTES: 1 pollo / 2 cdas. de manteca / 3 cdas. de **Mayonesa Natura** / Jugo de 1 limón / 1 cda. de orégano / 1 cda. de ajo en polvo / Pimienta c/n / 1 kg. de sal gruesa / 1 cda. de tomillo / Ralladura de ½ limón / Rodajas de limón c/n / Hilo de cocina c/n / **Guarnición:** 3 cebollas / 2 ajos / 400 gr. de papines / 1 zanahoria / Sal y pimienta c/n / 1 hilo de **Aceite de Oliva Clásico Natura** / Tomillo c/n / **Mayonesa Natura** c/n

PREPARACIÓN: Limpiar el pollo descartando los menudos y excesos de piel, reservar. En un bowl fundir la manteca de a 20 segundos en microondas cuidando que no se queme, una vez derretida agregar la **Mayonesa Natura**, el jugo de limón, el orégano, el ajo, una pizca de pimienta e integrar muy bien.

Despegar un poco la piel del pollo con el mango de una cuchara e introducir entre la piel y la carne parte del aderezo y con el resto pincelar el pollo por todos sus lados, incluido el interior. Colocar allí unas rodajas de limón. Atar las patas con el hilo de cocina y reservar.

En un bowl mezclar la sal gruesa con la ralladura de limón y el tomillo, colocarla en una placa para horno formando un colchón.

Disponer por encima el pollo con las pechugas hacia abajo, llevar a horno precalentado a 180 grados hasta completar la cocción de la carne. Aparte, distribuir en una asadera las cebollas cortadas en juliana, los papines a la mitad y la zanahoria en bastones. Condimentar con sal, pimienta y tomillo a gusto, agregar el ajo picado y rociar con un hilo de **Aceite de Oliva Clásico**

Natura, integrar los sabores y cocinar en horno hasta dorar.

Pasado el tiempo de cocción del pollo, retirar del horno, trozarlo y servirlo en una fuente junto con los vegetales asados. Acompañar con **Mayonesa Natura**.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



POLLO

A LA SAL CON VEGETALES ASADOS

PORCIONES

4

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

ENERGÍA: 620 KCAL.
CARBOHIDRATOS: 19 GR.
PROTEÍNAS: 72 GR.
GRASAS: 26 GR.
FIBRA: 2,6 GR.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



PREPARACIÓN

60'

julio²³

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

- 03 LLENA
- 09 MENGUANTE
- 17 NUEVA
- 25 CRESCIENTE

WWW.NATURA.COM.AR WWW.RECETASNATURA.COM.AR

							1
							Día del Arquitecto
2	3	4	5	6	7	8	
Día de la Agricultura Nacional	Día del Locutor						
9	10	11	12	13	14	15	
Día de la Independencia	Día del Comercio y del Comerciante						
16	17	18	19	20	21	22	
				Día del Amigo			75° Aniversario AGD
23	24	25	26	27	28	29	
					Día de la Gendarmería Nacional		Día de la Cultura Nacional
30	31						

JUN 2023

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	28	28	29	30	

AGO 2023

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

MUNDONATURARARGENTINA

INGREDIENTES: 4 bifés de chorizo / 1 cebolla picada fina / 1 diente de ajo / 1 atado de espinacas grande / 100 gr. de queso reggianito rallado / 100 cc. de crema / 2 cdas. de **Mostaza Natura** / 1 pocillo de leche / 1 cda. de fécula de maíz / 3 cdas. de frutos secos / Sal y pimienta c/n / **Aceite de Oliva Selección Natura c/n** / 1 rulo de manteca / **Rocio Vegetal Natura**. **Guarnición:** 500 gr. de calabaza sin cáscara en cubos / 1 hilo de **Aceite de Oliva Selección Natura** / Sal, pimienta, orégano y ají molido c/n

PREPARACIÓN: Para la guarnición, mezclar con las manos en un bowl la calabaza con los condimentos y el **Aceite de Oliva Selección Natura**. Disponer en una

fuelle y llevar al horno hasta dorar. Salpimentar los bifés. En una sartén calentar un hilo de **Aceite de Oliva Selección Natura**, sellar la carne de todos sus lados, retirar y reservar. Agregar otra cucharada de **Aceite de Oliva Selección Natura** junto a la manteca, saltar el ajo y la cebolla hasta que transparenten. Lavar, quitar los tallos y picar finamente la espinaca e incorporar a las cebollas. Mezclar la crema con la **Mostaza Natura**, agregar la fécula bien diluida en la leche, integrar y agregar a las espinacas, junto con la mitad del queso reggianito, mezclar. Cocinar hasta que tome una consistencia más firme. Reservar. Disponer los bifés en una fuente apta para horno, lubricada con **Rocio Vegetal Natura**.

Si se desea gratinar: distribuir por encima una generosa cantidad de crema de espinacas, espolvorear con el queso reggianito y los frutos secos groseramente picados, y llevar a horno hasta gratinar. Servir acompañado de los cubos de calabaza.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



BIFE

DE CHORIZO A LA FLORENTINA ESPECIAL NATURA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

ENERGÍA: 817 KCAL.
CARBOHIDRATOS: 21 GR.
PROTEÍNAS: 68 GR.
GRASAS: 52 GR.
FIBRA: 3,6 GR.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



PREPARACIÓN

50'

PORCIONES

4

agosto²³



WWW.NATURA.COM.AR
WWW.RECETASNATURA.COM.AR

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4	5
			Día del Trabajador Gastronómico		Día del Panadero	
6	7	8	9	10	11	12
Día del Ingeniero Agrónomo Día del Veterinario	Día de San Cayetano			Día de la Fuerza Aérea	Día del Nutricionista	Día del Trabajador de la Televisión Día Internacional de la Juventud
13	14	15	16	17	18	19
				Paso a la Inmortalidad del General José de San Martín		
20	21	22	23	24	25	26
Día del Niño Día del Abuelo		Día Nacional del Folklore			Día del Peluquero	
27	28	29	30	31		
		Día del Abogado				

JUL 2023

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					

SEP 2023

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

MUNDONATURARGENTINA

INGREDIENTES: 4 filetes de pechuga de pollo / 120 gr. de panceta en trozo / 12 ciruelas deshidratadas descarazadas / 2 cdas. de **Mostaza Natura** / 4 cdas. de queso en hebras / Sal y pimienta c/n / 3 boniatos medianos / Orégano fresco c/n / Pimentón c/n / **Aceite Blend Natura** c/n / Hilo de cocina c/n

PREPARACIÓN: Para el relleno, picar las ciruelas y la panceta, mezclar en un bowl junto al queso en hebras y una pizca de pimienta. Reservar. Colocar los churrascos de pollo sobre una tabla, cubrir con papel film y darle pequeños golpes con un martillo para carnes o palo de amasar para que se estiren cuidando de no

romperlos. Salpimentar de ambos lados. Pincelar cada feta con **Mostaza Natura**, distribuir una cucharada generosa de relleno y enrollar dando forma de roll. Bridar cada uno para que conserve su forma al cocinarlo. Reservar. Lavar y pelar los boniatos, cortarlos en cubos no muy grandes, llevarlos a un bowl, salpimentar, incorporar el orégano fresco, el pimentón y un buen hilo de **Aceite Blend Natura**. Mezclar con ayuda de las manos integrando los sabores. Distribuir los boniatos y llevar a horno precalentado fuerte hasta dorar.

En una sartén calentar un hilo de **Aceite Blend Natura** y sellar los rolls reservados de todos sus lados. Retirar,

disponer en una asadera y llevar a horno precalentado durante unos 15 minutos hasta completar la cocción de la carne y que el queso de su interior se funda. Servir los rolls agrídulces acompañados de los boniatos asados.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



ROLL

DE POLLO
AGRÍDULCE CON
BONIATO ASADO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

ENERGÍA: 514 KCAL.
CARBOHIDRATOS: 45 GR.
PROTEÍNAS: 34 GR.
GRASAS: 23 GR.
FIBRA: 5,9 GR.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



PREPARACIÓN

45'

PORCIONES

4

septiembre ²³

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1	2
						Día de la Industria
3	4	5	6	7	8	9
	Día de la Secretaria				Día del Productor Agropecuario	
10	11	12	13	14	15	16
	Día del Maestro					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				

AGO 2023

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		

OCT 2023

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
22 Creciente
29 Llena

WWW.NATURA.COM.AR WWW.RECETASNATURA.COM.AR

MUNDONATURARGENTINA

INGREDIENTES: 1 lata de lentejas / 1 lata de garbanzos / 1 lata de arvejas / 200 gr. de tomates cherry / ½ morrón verde / ½ cebolla morada / 2 cdas. de **Aceite de Oliva Selección Natura** / 1 cda. de vinagre de manzana / 1 cda. de **Salsa Golf Natura** / Sal y pimienta negra c/n / Cilantro fresco c/n para decorar

PREPARACIÓN: Enjuagar las legumbres bajo el agua corriente y escurrir muy bien. Disponer las legumbres en una fuente baja o ensaladera, agregar los tomates previamente lavados y cortados a la mitad, la cebolla y el morrón en juliana. Reservar. Preparar un aliño mezclando la **Salsa Golf Natura**, el **Aceite de Oliva Selección Natura**, el vinagre y una

pizca de sal y pimienta. Servir la ensalada condimentada con el aliño, decorar con el cilantro fresco picado.

Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.



ENSALADA DE LEGUMBRES

PORCIONES 4

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

ENERGÍA: 450 KCAL.
CARBOHIDRATOS: 68 GR.
PROTEÍNAS: 21 GR.
GRASAS: 11 GR.
FIBRA: 20 GR.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



PREPARACIÓN

15'

octubre²³

DOMINGO LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

Día del Respeto a la Diversidad Cultural

15 16 17 18 19 20 21

Día de la Madre

Día Internacional del Chef

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31

Día del Trabajador de la Industria Aceitera

SEP 2023

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 2023

D	L	M	M	J	V	S
						1
						2
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		

06 MENGUANTE

14 NUEVA

22 CRECIENTE

28 LLENA

WWW.NATURA.COM.AR

WWW.RECETASNATURA.COM.AR

MUNDONATURARGENTINA

© © © ©

INGREDIENTES: 6 huevos / 220 gr. de azúcar / 130 gr. de harina leudante / 1 pocillo de **Aceite Puro de Girasol Natura** / 1 cda. de miel / 130 gr. de chocolate de taza / 1 cda. de esencia de vainilla / 1 pizca de sal / **Rocío Vegetal Natura** c/n / Harina para el molde c/n / 250 gr. de mermelada de damasco / 4-5 cdas. de leche o licor a gusto / 200 gr. de chocolate / 130 cc. de agua / 120 gr. de azúcar / 1 barrita de chocolate blanco rallado grueso

PREPARACIÓN: Precalentar el horno a 170 grados. Fundir el chocolate y reservar. Separar las claras de las yemas. Añadir a las claras una pizca de sal y batir durante dos minutos, agregar en forma de lluvia la mitad del azúcar y seguir batiendo hasta punto

nieve. Batir las yemas con el **Aceite Puro de Girasol Natura**, la miel y el resto del azúcar a punto letra. Incorporar la esencia de vainilla y el chocolate fundido, mezclar, agregar la harina e integrar bien. Incorporar las claras batidas a nieve con movimientos envolventes. Volcar la mezcla en un molde circular de 28 cm. lubricado con **Rocío Vegetal Natura** y enharinado, emparejar. Llevar al horno durante 45 minutos aprox. hasta que al introducir un palillo éste salga seco. Retirar, entibiar, desmoldar y dejar enfriar. Hacer dos cortes, humedecer con leche o licor, rellenar con una capa fina de mermelada previamente entibiada en microondas o a baño María. Reservar sobre una rejilla. Para el glaseado, calentar el agua y el azúcar obteniendo un

almíbar ligero. Aparte, fundir el chocolate, incorporar el almíbar revolviendo energicamente hasta integrar. Bañar completamente la torta con el glaseado tibio. Dejar enfriar a temperatura ambiente. Decorar con chocolate blanco.



TORTA

HÚMEDA DE CHOCOLATE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

ENERGÍA: 510 KCAL.
CARBOHIDRATOS: 68 GR.
PROTEÍNAS: 7,1 GR.
GRASAS: 23 GR.
FIBRA: 3,2 GR.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



PREPARACIÓN

60'

+ TIEMPO DE ENFRIADO

PORCIONES 8/10

noviembre ²³

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1	2	3	4
			Día de Todos los Santos	Día de Todos los Muertos		
5	6	7	8	9	10	11
					Día de la Tradición	
12	13	14	15	16	17	18
Día de la Abuela						
19	20	21	22	23	24	25
	Día de la Soberanía Nacional		Día de la Flor Nacional Día de la Música			
26	27	28	29	30		
				Día Nacional del Mate		

OCT 2023

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				

DIC 2023

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
13 Nueva
20 Creciente
27 Llena

WWW.NATURA.COM.AR WWW.RECETASNATURA.COM.AR

MUNDONATURARGENTINA

INGREDIENTES: 6 huevos duros / 5 cdas. de **Salsa Golf Natura** / Sal y pimienta c/n / 50 gr. de salmón ahumado picado / 1 taza de harina (*)
1 huevo / 1 taza de panko (*) / **Aceite Puro de Girasol Natura** c/n / 10 arbolitos de coliflor rallados / 1 zanahoria cruda procesada / ½ Morrón rojo picado / ½ Morrón verde picado / **Aceite de Oliva Intenso Natura** c/n / Cilantro fresco c/n

PREPARACIÓN: Pelar los huevos duros y partírlos cuidadosamente por la mitad, retirar las yemas y disponerlas en un bowl, reservar las claras en un recipiente cubierto para que no se sequen. Para el relleno, pisar las yemas con la **Salsa Golf Natura** hasta lograr una textura cremosa, condimentar con sal,

pimienta e incorporar el salmón ahumado. Mezclar bien y reservar. Disponer en tres recipientes diferentes la harina, el huevo batido salpimentado y el panko. Rebozar las claras reservadas pasándolas primero por harina, luego por el huevo y por último por el panko. Repetir esta operación si se desea obtener un rebozado más crocante. Calentar en una sartén **Aceite Puro de Girasol Natura** y freír las claras hasta que estén doradas de ambos lados, escurrir boca abajo sobre papel absorbente. Una vez tibias, rellenarlas con la mezcla de salmón y reservar. Mientras tanto, preparar un cous cous vegetal. Calentar en una sartén un hilo de **Aceite de Oliva Intenso Natura**. Incorporar los vegetales, cocinar durante 5-7 minutos removiendo de vez en cuando para que no se

quemem, ya que deben quedar al dente, retirar. Distribuir el cous cous vegetal sobre una fuente, apoyar los huevos crocantes rellenos, espolvorear con cilantro fresco picado y servir.

(*) Reemplazando por fécula y rebozador sin TACC y garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación correspondiente, se convierte en una **Receta Libre de Gluten**.



HUEVOS CROCANTES

6 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)
ENERGÍA: 487 KCAL.
CARBOHIDRATOS: 53 GR.
PROTEÍNAS: 19 GR.
GRASAS: 22 GR.
FIBRA: 3,4 GR.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



PREPARACIÓN

35'



diciembre²³

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

05 Menguante
12 Nueva
19 Creciente
26 Llena

WWW.NATURA.COM.AR WWW.RECETASNATURA.COM.AR

					1	2
					Día del Ama de Casa	
3	4	5	6	7	8	9
Día del Médico					Inmaculada Concepción de María	
10	11	12	13	14	15	16
	Día Nacional del Tango					
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
Nochebuena	Navidad			Día de los Santos Inocentes		
31						
Fin de Año						

NOV 2023

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		

ENE 2024

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	

MUNDONATURARGENTINA

INGREDIENTES: Esponja: 10 gr. de levadura seca / 50 cc. de leche tibia / 1 cda. de harina / 1 cda. de azúcar / Masa: 650 gr. de harina / 5 gr. de sal / 150 gr. de azúcar / 150 cc. de **Aceite Puro de Girasol Natura** / 100 cc. de leche / 5 gr. de levadura seca / 3 huevos / 1 cda. de esencia de vainilla / 1 cda. de esencia de pan dulce / Ralladura de limón y naranja / 1 cda. de miel / 300 gr. de mix de frutos secos y abrillantados (hidratados en cognac o rum, bien escurridos) / 2 cdas. de harina / **Aceite Puro de Girasol Natura c/n** / **Rocío Vegetal Natura c/n** / Huevo para pincelar / **Glaseado:** Jugo de ½ limón / Azúcar impalpable c/n / Frutos secos c/n

PREPARACIÓN: Para la esponja, disponer en un bowl los

ingredientes, integrar, cubrir con film, dejar descansar por 20 min. Para la masa, colocar en un bowl la harina, en los bordes la sal, en el centro el azúcar, la levadura, las ralladuras, mezclar. Generar un hueco, agregar los huevos, **Aceite Puro de Girasol Natura**, leche, esencias, miel y la esponja, integrar. Pasar a la mesada pincelada con aceite y trabajar con las manos aceitadas. Amasar 10 min. y lograr un bollo liso. Dejar reposar 30 min. tapado con un paño. Estirar en forma rectangular sobre la mesada con aceite. Distribuir por encima una parte de los frutos previamente enharinados, cerrar la masa sobre sí misma y repetir hasta terminar los frutos. Amasar unos minutos, dividir en dos partes dando a cada una forma de pan alargado. Disponer en placas con **Rocío Vegetal Natura**. Dejar leudar cubierto en un lugar cálido

hasta duplicar. Pincelar con huevo, llevar a horno precalentado a 170°C por 35 min. o hasta dorar. Para el glaseado, incorporar de a poco azúcar impalpable al jugo mezclando hasta obtener la consistencia deseada. Decorar con glaseado y frutos.



PAN

NAVIDEÑO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

ENERGÍA: 577 KCAL.
CARBOHIDRATOS: 76 GR.
PROTEÍNAS: 9,3 GR.
GRASAS: 24 GR.
FIBRA: 2,6 GR.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



PREPARACIÓN

60'
+ TIEMPO DE LEUDADO

PORCIONES 12
2 PANES



COMPARTÍ TU MAGIA EN FAMILIA



📍 MUNDONATURAARGENTINA

WWW.NATURA.COM.AR

WWW.RECETASNATURA.COM.AR

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



LA FAMILIA DE PRODUCTOS NATURA ES APTA PARA CELÍACOS.

Producción
**JPG GRUPO DE
COMUNICACIÓN - CÓRDOBA**

Fotografía
SEBASTIÁN ISRAELIT

Food designer
**ADRIANA PONIEMAN
EL TANO DAMASCO**

Desarrollos culinarios
y valoración nutricional
NUTRIHELP S.R.L

BIBLIOGRAFÍA

- Handbook N°8. Bernice K. Watt & Annabel L. Merrill. U.S. Government Printing Office.
- 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.

Impreso en Buenos Aires, Argentina, Octubre de 2022.
Prohibida su venta y reproducción.