

RECETARIO/  
CALENDARIO

2015

Natura



/DOMINGO

/LUNES

/MARTES

/MIÉRCOLES

/JUEVES

/VIERNES

/SÁBADO

DIC 2014 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 2015 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 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

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


## / BUDÍN DE VERDURAS TRICOLOR CON FIGACITAS TIBIAS Y DIPS /

### INGREDIENTES:

- 3 atados grandes o 6 chicos de espinaca
- 1 paquete de arvejas congeladas
- 3 huevos
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 4 cdas. de queso parmesano rallado
- 100 cc. (1/2 pote) de crema de leche
- 3 zanahorias
- 3 cdas. de queso crema
- **Rocío Vegetal Natura**
- 3 cdas. (2 sobres) de gelatina en polvo sin sabor

### Dips

- 1/2 ají morrón verde asado
  - 2 tomates secos remojados en **Aceite de Oliva Natura**
  - 1 puñado chico de albahaca
  - 2 dientes de ajo finamente picados
  - 9 cdas. colmadas de **Mayonesa Natura**
  - 50 cc. (1/4 pote) de crema de leche
- Extras**
- 6 figacitas de manteca

### PREPARACIÓN:

Cocinar en agua con sal la espinaca, extraerle bien todo el líquido y procesarla, añadirle un huevo y el queso crema. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Cocinar las arvejas, según instrucciones de paquete. Escurrirlas y procesarlas junto con 1 huevo crudo, condimentar al igual que las espinacas.

Hervir las zanahorias, escurrir y formar un puré o procesarlas. Añadir un huevo, el queso rallado y la crema. Condimentar a gusto.

Lubricar con **Rocío Vegetal Natura** una budinera, disponer el puré de espinaca, por encima el de zanahoria y por último el de arvejas. Cocinar a baño maría, en horno moderado, durante 50 minutos. Retirar y desmoldar.

Tostar las figacitas en el horno o tostadora. Mientras tanto realizar los dips mezclando o procesando tres cucharadas de **Mayonesa Natura** con el morrón asado. Luego mezclar bien los tomatitos secos remojados con otras tres cucharadas de **Mayonesa Natura** y, por último, procesar la crema, ajo y albahaca con la **Mayonesa Natura** restante. Salpimentar en todos los casos y servir junto con las figacitas tibias.

*Nota: Si se desea lograr un budín con mayor consistencia, espolvorear cada mezcla de vegetales con 1 cdita. de gelatina en polvo sin sabor.*

Para comer solo, acompañando las comidas o como entremés. Diferente forma de integrar estos vegetales a la alimentación cotidiana. Excelente aporte en vitaminas principalmente A, C y betacarotenos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

/por porción/

ENERGÍA: 363 kcal.  
 PROTEÍNAS: 17,5 g  
 HD. DE CARBONO: 39,4 g  
 GRASAS: 15,4 g  
 FIBRA: 101 g

## / POLLO CON HIERBAS Y PAPAS HORNEADAS CON TRÍO DE MORRONES ASADOS /

### INGREDIENTES:

- 1 pollo de 1 y 1/2 kg.
- 4 cdas. de albahaca y perejil
- 1 limón
- 3 cdas. de romero
- 5 hojas de laurel
- Sal y pimienta negra
- 2 tazas de sal gruesa
- 3 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**

### Guarnición

- 5 papas
- 5 cdas. de **Aceite de Oliva Intenso Natura**
- Sal y pimienta
- 4 cebollas moradas en juliana
- 1 cabeza de ajo
- 1 ají morrón rojo
- 1 ají morrón verde
- 1 ají morrón amarillo
- 2 puerros

### PREPARACIÓN:

Limpia el pollo por dentro y por fuera. Seca con papel absorbente. Con los dedos separa ligeramente la piel de las pechugas. Realiza cortes de 2 cm. en la piel de las patas y los muslos.

Pica finamente la albahaca y el perejil. Colócalos sobre las pechugas, por debajo de la piel, y en los cortes de las patas y los muslos.

Corta el limón en cuatro cuartos. Introdúcelo en la cavidad del pollo junto con el romero y el laurel. Ata las patas para que no pierda su forma durante la cocción. Salpimentar.

Disponer el pollo en una asadera cubierta con sal gruesa. Pincelarlo con el **Aceite de Oliva Natura** y cocinar en horno moderado de 45 a 50 minutos o hasta que esté dorado.

A mitad de la cocción agrega las papas con cáscara cortadas en rodajas gruesas, las cebollas, parte blanca del puerro en rodajas y los dientes de ajo pelados. Condimentar.

Incorpora los ajíes cortados en juliana al resto de los ingredientes de la asadera. Rocía con el **Aceite de Oliva Intenso Natura**, condimenta y continúa la cocción hasta que las papas estén doradas. Retira y sirve bien caliente junto al pollo.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

/ por porción /

ENERGÍA: 637 kcal.  
 PROTEÍNAS: 52,5 g  
 HID. DE CARBONO: 34,0 g  
 GRASAS: 32,0 g  
 FIBRA: 2,0 g

4 porciones

Una forma clásica y saludable de incorporar el pollo en la dieta. Rico en proteínas, fósforo y potasio. El acompañamiento de los ajíes aporta un excelente contenido de betacarotenos. Antioxidantes naturales para el organismo.



## / FEBRERO 2015

/ DOMINGO

/ LUNES

/ MARTES

/ MIÉRCOLES

/ JUEVES

/ VIERNES

/ SÁBADO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 <small>Día de San Valentín</small>
15	16 <small>Lunes de Carnaval</small>	17 <small>Martes de Carnaval</small>	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 <small>Día de los trabajadores de la Alimentación</small>

ENE 2015

		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 2015

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 ● 12 ● 18 ● 25

/DOMINGO

/LUNES

/MARTES

/MIÉRCOLES

/JUEVES

/VIERNES

/SÁBADO

1	2	3	4	5	6	7																																																																											
8 <small> Día Internacional de la Mujer</small>	9	10	11	12	13	14																																																																											
15	16	17	18	19	20	21																																																																											
22	23	24 <small> Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia</small>	25	26	27	28																																																																											
29	30	31	<p>FEB 2015</p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> </table>								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	<p>ABR 2015</p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </table>											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	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	9	10	11																																																																											
12	13	14	15	16	17	18																																																																											
19	20	21	22	23	24	25																																																																											
26	27	28	29	30																																																																													

○ 5   ● 13   ● 20   ● 27

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

## / ARROZ ESTILO TAILANDES /

### INGREDIENTES:

- 200 g. de arroz thasmin o grano largo
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 6 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- 250 g. de pechuga de pollo
- 16 langostinos grandes
- 50 g. de brotes de soja
- 2 cdas. de salsa de soja
- 400 cc. de caldo de verduras
- Sal
- Pimienta negra
- 1 cebollín
- Perejil fresco (para decorar)

### PREPARACIÓN:

Enjuagar el arroz para quitarle el exceso de almidón. Cocinarlo en un recipiente con abundante agua y una pizca de sal de 13 a 15 minutos a fuego medio. Escurrir y reservar.

Pelar las zanahorias y cortarlas en tiras y el pimiento en cuadraditos.

Verter 2 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura** en un wok o en una sartén profunda y saltear allí las zanahorias y pimientos. Sazonar. Retirar cuando los vegetales estén cocidos pero crujientes. Reservar.

Cortar la pechuga de pollo en tiras, salpimentarlas y saltearlas con el **Aceite de Oliva Natura** restante en el wok o sartén. Añadir los langostinos frescos y pelados; saltearlos e incorporar los brotes de soja y cocinar todo los ingredientes durante un par de minutos. Salpimentar. Si fuera necesario, añadir un poco de caldo de verduras.

Incorporar los vegetales reservados, el arroz y la salsa de soja. Integrar bien todos los ingredientes. Servir en platos individuales o una fuente. Picar el cebollín y espolvorearlo sobre el arroz. Decorar con el perejil fresco.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

/ por porción /

ENERGÍA: 632 kcal.  
PROTEÍNAS: 20,0 g  
HID. DE CARBONO: 66,0 g  
GRASAS: 13,0 g  
FIBRA: 10 g

4 porciones

Plato típico de oriente. Conjugado en una excelente proporción de carbohidratos del arroz y las proteínas de los langostinos y el pollo. Por demás preparación muy sabrosa y nutritiva.

## / SALTIMBOCCA CON REVUELTO GRAMAJO /

### INGREDIENTES:

- 4 bifés de lomo o nalga cortados finos
- 8 hojas de salvia fresca
- 4 lonjas de jamón crudo
- 2 cdas. de **Mostaza Natura**
- 4 palillos
- ½ taza de vino tinto
- ½ taza de caldo de carne
- Sal y pimienta en grano
- 1 taza de harina común
- 4 cdas. **Aceite de Girasol Natura**
- Guarnición**
- ½ kg. de papas negras
- ½ taza de **Aceite de Girasol Natura**
- 1 cebolla grande
- 100 g. de jamón cocido
- 4 huevos
- 3 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**

### PREPARACIÓN:

Golpear la carne para aplanarla y tiernizarla. Retirar la grasa. Salpimentar. Colocar 2 hojas de salvia sobre cada bife, cubrir con una lonja de jamón crudo. Sujetar el jamón crudo y las hojas de salvia con un palillo. Pasar por harina de ambos lados. Disponer en una sartén el **Aceite de Girasol Natura** y saltear allí la carne de ambos lados. Incorporar el vino y dejar consumir el alcohol un par de minutos. Agregar el caldo caliente. Mover la sartén hasta lograr una salsa suave. Añadir la **Mostaza Natura** e integrar bien todos los sabores. Retirar y servir los saltimbocca, y acompañar con el revuelto gramajo: Pelar las papas y cortarlas en bastones chicos. Poner las papas en remojo en agua durante 1 hora. Luego secarlas bien. En una sartén profunda, calentar bien el **Aceite de Girasol Natura** e incorporar las papas de a poco. Dejar cocer hasta que éstas estén doradas, retirar y apoyar sobre servilleta absorbente. Pelar y picar finamente la cebolla. Picar el jamón. Batir ligeramente los huevos y salpimentar. En una sartén limpia calentar el **Aceite de Oliva Natura**, saltear allí la cebolla hasta que esté transparente. Incorporar el jamón cocido, las papas fritas y los huevos. Revolver hasta que los huevos estén cocidos pero algo jugosos. Retirar y servir junto a la carne.



**4** porciones

Es una comida o plato principal ideal para los días de frío. Energético pero además rico en proteínas, hierro, potasio, magnesio y vitaminas del complejo B.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

/ por porción /

ENERGÍA: 537 kcal.  
 PROTEÍNAS: 26.5 g  
 HID. DE CARBONO: 28.0 g  
 GRASAS: 35.5 g  
 FIBRA: 0.5 g



# /ABRIL 2015

/DOMINGO /LUNES /MARTES /MIÉRCOLES /JUEVES /VIERNES /SÁBADO

			1	2 <small>Día del Veterano y de los caídos en la Guerra de Malvinas / Jueves Santo</small>	3 <small>Viernes Santo</small>	4														
5	6	7 <small>Día Mundial de la Salud</small>	8	9	10	11														
12	13	14	15	16	17	18														
19	20	21	22	23	24	25														
26	27	28	29 <small>Día del Animal</small>	30	<table border="0"> <tr> <td>MAR 2015</td> <td>MAY 2015</td> </tr> <tr> <td>S L M J V S D</td> <td>S L M J V S D</td> </tr> <tr> <td>1 2 3 4 5 6 7</td> <td>1 2</td> </tr> <tr> <td>8 9 10 11 12 13 14</td> <td>3 4 5 6 7 8 9</td> </tr> <tr> <td>15 16 17 18 19 20 21</td> <td>10 11 12 13 14 15 16</td> </tr> <tr> <td>22 23 24 25 26 27 28</td> <td>17 18 19 20 21 22 23</td> </tr> <tr> <td>29 30 31</td> <td>24 25 26 27 28 29 30</td> </tr> </table>		MAR 2015	MAY 2015	S L M J V S D	S L M J V S D	1 2 3 4 5 6 7	1 2	8 9 10 11 12 13 14	3 4 5 6 7 8 9	15 16 17 18 19 20 21	10 11 12 13 14 15 16	22 23 24 25 26 27 28	17 18 19 20 21 22 23	29 30 31	24 25 26 27 28 29 30
MAR 2015	MAY 2015																			
S L M J V S D	S L M J V S D																			
1 2 3 4 5 6 7	1 2																			
8 9 10 11 12 13 14	3 4 5 6 7 8 9																			
15 16 17 18 19 20 21	10 11 12 13 14 15 16																			
22 23 24 25 26 27 28	17 18 19 20 21 22 23																			
29 30 31	24 25 26 27 28 29 30																			

○ 4 ● 12 ● 18 ● 25

ABR 2015

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		

					<b>1</b> Día del Trabajador	2
3	4	5	6	<b>7</b> Día del Taxista	<b>8</b> Día de la Cruz Roja Internacional	9
10	<b>11</b> Día del Himno Nacional	12	13	14	15	16
<b>17</b> Día de la Armada	18	19	20	21	22	<b>23</b> Día del Cine Argentino
24	<b>25</b> Día de la Revolución de Mayo	26	27	28	29	30

31

JUN 2015

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	<b>20</b>
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



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



## / SALMÓN ROSADO CON SALSAS A LAS HIERBAS Y GUARNICIÓN DE VEGETALES /

### INGREDIENTES:

- 1 kg. de salmón rosado
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Intenso Natura**
- 1 echalote
- 1 pocillo de vino blanco
- 3 cdas. de salvia y ciboulette
- 300 g. de crema
- Sal y pimienta
- 3 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- Guarnición**
- 2 zanahorias chicas
- 400 g. de papines
- 1 coliflor mediano
- ½ kg. de repollitos de Bruselas
- Sal y pimienta
- Salsa**
- 4 cdas. de **Mayonesa Natura**
- 1 cda. de **Mostaza Natura**
- **Aceite de Girasol Natura** (opcional)
- Ciboulette

### PREPARACIÓN:

Cortar el salmón en 4 porciones. Calentar en una sartén antiadherente el **Aceite de Oliva Intenso Natura** y sellar las piezas de salmón, primero del lado de la carne y luego del lado de la piel. Retirar. Reservar.

En otra sartén colocar el **Aceite de Girasol Natura**; saltear el echalote picado, agregar el vino blanco, dejar evaporar el alcohol y luego incorporar la crema. Cocinar 5 minutos para que se reduzca y se concentren los sabores. Perfumar con las hierbas picadas y condimentar. Incorporar el salmón a la crema de hierbas y cocinar durante 10 minutos más.

Para la guarnición, lavar las verduras. Pelar y cortar la zanahoria en bastones, los papines chicos dejarlos enteros y los más grandes cortarlos por la mitad. Hervir ambos en agua con sal. Aparte cocinar la coliflor y los repollitos de Bruselas al vapor.

Disponer en una fuente las rodajas de salmón con su salsa y alrededor intercalar los bastones de zanahoria, los papines, los repollitos y las flores de coliflor. Aderezar con una salsa preparada con la **Mayonesa Natura** y **Mostaza Natura** (si se desea, añadir un chorrito de **Aceite de Girasol Natura** para aligerar la salsa) mezcladas con un toque de ciboulette.



El salmón se caracteriza por su contenido en grasas saludables (omega 3, más las que le aporta el aceite de girasol (omega 6) y el de oliva (omega 9). Plato rico, digestible y saludable por donde se lo mire

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

/ por porción /

ENERGÍA: 527 kcal.  
 PROTEÍNAS: 32.5 g.  
 HID. DE CARBONO: 21.0 g.  
 GRASAS: 35.5 g.  
 FIBRA: 2.0 g.

## / OJO DE BIFE CON SALSA AROMÁTICA DE MOSTAZA Y VEGETALES DE ESTACIÓN CON SALSA ORIENTAL /

### INGREDIENTES:

- 1 ojo de bife de 1.500 g.
- 3 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- Aderezo**
- 500 cc. de vino blanco fino
- 5 cdas. de **Mostaza Natura**
- 3 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- 3 cdas. de hierbas picadas (romero y tomillo)
- 1 cda. de comino
- 1 cda. de pimentón dulce
- Sal y pimienta
- 1 cda. de fécula de maíz
- 1 pocillo de caldo de verduras frío
- Guarnición**
- 1 cebolla morada grande en juliana
- 2 papas con cáscara en rodajas
- 1 batata pelada cortada en rodajas
- 2 zucchini cortados a lo largo
- 1 kg. de zapallo anco pelado y en rodajas
- 4 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- Salsa**
- 4 cdas. de **Mayonesa Natura**
- 200 g. de queso crema
- 2 cdas. de salsa de soja

### PREPARACIÓN:

Limpia la carne, retirándole el exceso de grasa. Atar la carne con un hilo para que mantenga la forma durante la cocción. En un bol mezclar bien el vino, la **Mostaza Natura** y el **Aceite de Girasol Natura**, las hierbas, el comino y el pimentón. Salpimentar. Saltear la carne en una sartén caliente con el **Aceite de Oliva Natura**, dar vuelta de ambos lados hasta que quede sellada. Retirar del fuego y disponerla en una fuente para horno. Untarla con el aderezo. Cocinar en horno fuerte de 35 a 40 minutos. Cada 15 minutos retirar la carne del horno y pintar con el aderezo. Una vez a punto retirar y reservar al calor. Colocar el jugo de la carne en una cacerolita y añadirle la fécula desleída con el caldo. Llevar a fuego mínimo hasta que espese. Bañar con esta salsa la carne. Acomodar en otra fuente para horno los vegetales, rociar con el **Aceite de Oliva Natura** y condimentar. Cocinar los vegetales durante 20 minutos o hasta que estén tiernos. Agregarles un poco más de aceite si fuere necesario para que queden bien cocidos y dorados. Aparte mezclar en un bol los ingredientes de la salsa y condimentar. Mezclar bien y servir para acompañar los vegetales junto con la carne bien caliente. Si se desea una salsa menos espesa, añadir un poco de crema de leche.



4 porciones

Este es un plato importante dado que conjuga una buena cuota de proteínas, hierro, fósforo y potasio de la carne, más el aporte de vitaminas de las diferentes hortalizas que lo acompañan.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

/por porción/

ENERGÍA: 644 kcal.  
 PROTEÍNAS: 54,0 g.  
 HID. DE CARBONO: 20,0 g.  
 GRASAS: 27,0 g.  
 FIBRA: 1,0 g.



# /JUNIO 2015

/DOMINGO

/LUNES

/MARTES

/MIÉRCOLES

/JUEVES

/VIERNES

/SÁBADO

	1	2	3	4	5 <small>Día Mundial del Medio Ambiente</small>	6																																																																																																							
7 <small>Día del Periodista</small>	8	9	10	11 <small>Día del Vecino</small>	12	13																																																																																																							
14	15	16 <small>Día de la Juventud</small>	17	18	19	20 <small>Paso a la inmortalidad del Gral. D Manuel Belgrano</small>																																																																																																							
21 <small>Día del Padre</small>	22	23	24	25	26	27																																																																																																							
28	29	30	<table border="1"> <tr><td colspan="7">MAY 2015</td></tr> <tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	MAY 2015							D	L	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							<table border="1"> <tr><td colspan="7">JUL 2015</td></tr> <tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	JUL 2015							D	L	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 2015																																																																																																													
D	L	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 2015																																																																																																													
D	L	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																																																																																																							

☉ 2 LUNA    ☾ 9 CRESCIENTE    ● 16 NEVA    ☽ 24 MINGUANTE

<p>JUN 2015</p> <p>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</p>			1	2	3 <small>Día del Locutor</small>	4
5 <small>Día de la Empleada</small>	6	7	8	9 <small>Día de la Independencia</small>	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 <small>Día del Juguete</small>	20 <small>Día del Amigo</small>	21	22 <small>Aniversario de la Fundación de AGO</small>	23	24	25
26	27 <small>Día de la Cultura</small>	28 <small>Día de la Gendarmería Nacional</small>	29	30	31	<p>AGO 2015</p> <p>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</p>



## / CAPELETTIS RELLENOS DE CALABAZA CON SALSA DE TOMATES FRESCOS Y OLIVA /

### INGREDIENTES:

- Masa**
- 400 g. de harina
  - Sal
  - 4 huevos
  - 2 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
  - **Rocío Vegetal Natura**
- Relleno**
- 500 g. de calabaza
  - Nuez moscada
  - 150 g. de ricota
  - 100 g. de queso en hebras
  - 1 huevo
  - 100 g. de mozzarella trozada
  - Sal y pimienta
- Salsa**
- 1 kg. de tomates perita
  - 2 dientes de ajo
  - 4 cdas. de **Aceite de Oliva Intenso Natura**
  - 12 hojas de albahaca
  - Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

Colocar en forma de corona la harina mezclada con la sal; añadir los huevos y el **Aceite de Girasol Natura**. Mezclar los ingredientes desde el centro hacia afuera. Formar la masa uniéndolo con la ayuda de las manos y dejar descansar tapada con un lienzo durante 20 minutos.

Cocinar la calabaza en microondas o al horno, retirar la pulpa y perfumar con la nuez moscada. Mezclar con la ricota el queso en hebras, la mozzarella y el huevo. Condimentar con sal y pimienta.

Estirar la masa bien fina y cortar círculos de 6 ó 7 cm. Colocar una porción de relleno en cada uno. Cerrar doblándolos por la mitad y luego unir las puntas. Ponerlos en una placa lubricada con **Rocío Vegetal Natura** y reservar en la heladera.

Aparte pelar, despepitar y cortar en cubos los tomates. Cocinar en una sartén con el ajo picado, dos cucharadas de **Aceite de Oliva Intenso Natura**, la albahaca picada, sal y pimienta a gusto. Dejar concentrar. Reservar caliente.

Retirar la pasta de la heladera y hervirla en abundante agua con sal hasta que la misma esté al dente. Retirarla con espumadera y servir en una fuente cubriéndolos con la salsa bien caliente y por encima el **Aceite de Oliva Intenso Natura** restante.



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**  
/por porción/

ENERGÍA: 566 kcal.  
PROTEÍNAS: 25,0 g.  
HID. DE CARBONO: 55,0 g.  
GRASAS: 27,5 g.  
FIBRA: 12 g.



Una pasta casera que posibilita introducir vegetales a la alimentación cotidiana. Por sus ingredientes, es un plato rico en carbohidratos, grasas esenciales, potasio y betacarotenos presentes en la calabaza.





## /TARTA DE CEBOLLAS EN MASA SEMILLADA /

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina integral
- ½ taza de **Aceite de Girasol Natura**
- ½ taza de leche
- 1 cda. de semillas de quinoa
- 1 cda. de semillas de lino
- Sal
- **Rocío Vegetal Natura**
- Relleno*
- 500 g. de cebollas comunes y moradas cortadas en pluma
- 200 g. de panceta cortada en cubos
- 150 cc. de crema de leche
- Sal y pimienta a gusto
- 2 huevos
- 2 cdas. de semillas de amapola
- **Rocío Vegetal Natura**

### PREPARACIÓN:

En un bol mezclar la harina con la sal y las semillas. Hacer un hueco, poner en el centro los líquidos y tomar la masa. Dejarla descansar en la heladera 1/2 hora. Estirarla y forrar con ella una tartera de 24 cm, previamente lubricada con **Rocío Vegetal Natura**. Llevar nuevamente a la heladera. Mientras tanto, pelar y picar las cebollas. Rehogar las cebollas con el **Aceite de Girasol Natura** en una sartén a fuego mediano, hasta que se pongan transparentes. Agregar la panceta, y cocinar por otros 5 minutos. Retirar del fuego y colocar la mezcla de cebollas en un bol. Agregar 2 huevos batidos y sal con pimienta. Lubricar con **Rocío Vegetal Natura** una tartera mediana. Forrar la tartera con la masa, y llevar el molde a la heladera por otros 15 minutos más. Precalentar el horno a 220° C (fuerte). Verter la mezcla de cebollas en la masa y espolvorear con las semillas de amapola. Llevar al horno de 40 a 50 minutos. Retirar, dejar entibiar y servir.



Mucha fibra caracteriza a esta preparación, que además proporciona la mitad de los requerimientos diarios de proteínas y una importante cuota energética para reponer energía. Ideal como entrada con ensaladas o plato único.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

/ por porción /

ENERGÍA: 543 kcal.  
 PROTEÍNAS: 20.0 g.  
 HID. DE CARBONO: 38.0 g.  
 GRASAS: 35.5 g.  
 FIBRA: 2.0 g.



# /AGOSTO 2015

/DOMINGO

/LUNES

/MARTES

/MIÉRCOLES

/JUEVES

/VIERNES

/SÁBADO

JUL 2015						1
<b>2</b> Día de la Industria Gastronómica	3	4	5	<b>6</b> Día del Agrónomo/ Día del Veterinario	<b>7</b> Día de la Industria Gastronómica	8
<b>9</b> Día de la Fuerza Aérea	10	11	<b>12</b> Día de la Televisión	13	14	15
<b>16</b> Día del Niño	<b>17</b> Paso a la inmortalidad del Gral. D. José de San Martín	18	19	20	<b>21</b> Día del Abuelo	22
23	24	<b>25</b> Día del Peluquero	26	27	28	<b>29</b> Día del Abogado
30	31	SEP 2015				



/DOMINGO

/LUNES

/MARTES

/MIÉRCOLES

/JUEVES

/VIERNES

/SÁBADO

<p>AGO 2015</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1</p> <p>2 3 4 5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12 13 14 15</p> <p>16 17 18 19 20 21 22</p> <p>23 24 25 26 27 28 29</p>		1	2 Día de la Industria	3	4 Día de la Secretaria	5
6	7	8 Día de la Agricultura	9	10	11 Día del Maestro	12
13	14 Día del Cartero	15	16 Día del Almacenero	17 Día del Profesor	18	19
20	21 Día del Estudiante / Día de la Primavera	22	23	24	25	26 Día del Empleado de Comercio
27	28	29	30	<p>OCT 2015</p> <p>D L M M J V S</p> <p>1 2 3</p> <p>4 5 6 7 8 9 10</p> <p>11 12 13 14 15 16 17</p> <p>18 19 20 21 22 23 24</p> <p>25 26 27 28 29 30 31</p>		



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



## / AJÍES RELLENOS CON CARNE /

### INGREDIENTES:

- 4 ajíes pimientos grandes
- 3 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**
- 1 cebolla
- 2 cebollas de verdeo picadas
- ½ kg. carne picada magra
- ½ lata de tomates perita pelados
- 100 g. aceitunas verdes
- Sal, pimienta, comino y ají molido
- 2 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- 3 cdas. de **Salsa Golf Natura**
- 4 cdas. de crema de leche

### PREPARACIÓN:

Pelar y picar las cebollas comunes y de verdeo. Descarozar las aceitunas y cortarlas en cuartos. Cubetear los tomates. Quitar la tapita donde los ajíes tienen el pedúnculo, junto con las semillas.

Rehogar las cebollas en el **Aceite de Oliva Natura**. Salpimentar. Cuando la cebolla esté algo transparente, incorporar la carne. Cocinar a fuego fuerte mientras se revuelve.

Agregar el ají molido. Incorporar los tomates; agregar comino a gusto. Cocinar a fuego moderado de 3 a 4 minutos. Incorporar las aceitunas y mezclar.

Con esta mezcla rellenar los ajíes. Llevar a horno moderado en placa untada con **Aceite de Girasol Natura**, hasta que los ajíes se cocinen, aproximadamente unos 20 minutos. Retirar y servir acompañado con **Salsa Golf Natura** aligerada con crema.

**4** porciones

Un típico de la comida argentina y una forma diferente de introducir carne a la dieta. Se caracteriza por contener una buena cuota de vitaminas A, C, betacarotenos, hierro y proteínas presentes en la carne. Ideal para toda la familia. Puede comerse frío o caliente.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

/por porción/

ENERGÍA: 269 kcal.  
PROTEÍNAS: 8,5 g.  
HID. DE CARBONO: 25,0 g.  
GRASAS: 7,5 g.  
FIBRA: 1,3 g.

## /ALITAS DE POLLO A LA AMERICANA CON ENSALADA AGRIDULCE DE REPOLLO Y MANZANA /

### INGREDIENTES:

- 12 alitas de pollo
- 6 cdas. de **Ketchup Natura**
- 2 cdas. de **Mostaza Natura**
- 1 cda. de salsa inglesa
- 2 cdtas. de orégano
- 2 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta negra en grano
- **Rocío Vegetal Natura**
- 1 limón

### Ensalada

- ¼ de repollo colorado
- 150 g. de nueces peladas
- 1 manzana verde
- 2 cucharadas de **Mayonesa Natura**
- 2 cucharadas de crema de leche
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

Precalear el horno a temperatura media. Cortar las puntas de las alas y eliminar el exceso de grasa, pero sin pelarlas.

En un recipiente hondo mezclar el **Ketchup Natura** y la **Mostaza Natura**, la salsa inglesa, el orégano, la cebolla y los ajos. Salpimentar. Introducir las alas de pollo en la mezcla anterior y removerlas hasta que queden bien cubiertas.

Luego disponerlas en una placa para horno lubricada con **Rocío Vegetal Natura**, cocinar en horno medio fuerte durante 45 minutos o hasta que estén bien doradas.

Darlas vuelta de vez en cuando y rociar con la misma salsa de la cocción. Una vez cocidas y doradas, retirarlas y disponerlas en platos individuales distribuyendo por encima los gajos de limón. Acompañar con la ensalada:

Lavar bien el repollo y cortarlo en rebanadas muy finitas. Picar grueso las nueces.

Condimentar la crema con unas gotas de limón y sal fina. Cortar la manzana en bastoncitos pequeños. Mezclar el repollo con las nueces y la manzana. Condimentar con un aderezo preparado con la **Mayonesa Natura** aligerada con la crema de leche alimonada.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

/por porción/

ENERGÍA: 269 kcal.  
 PROTEÍNAS: 30,0 g.  
 HID. DE CARBONO: 3,0 g.  
 GRASAS: 13,5 g.  
 FIBRA: 1,5 g.

4 porciones

Una forma diferente de comer el pollo con el agregado de ketchup, que posee un importante contenido en licopenos, antioxidantes naturales para el organismo



## /OCTUBRE 2015

/DOMINGO

/LUNES

/MARTES

/MIÉRCOLES

/JUEVES

/VIERNES

/SÁBADO

SEP 2015

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 2015

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

4	5	6	7	8	9	10
11	12 <small>Día del respeto a la diversidad cultural</small>	13	14	15	16 <small>Día Mundial de la Alimentación</small>	17
18 <small>Día de la Madre</small>	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 <small>Día del Trabajador de la Industria Aceitera</small>	30	31

☾ 4 CRESCENTE    ● 12 LUNA    ☾ 20 PENÚLTIMO    ☾ 27 LUNA

/DOMINGO

/LUNES

/MARTES

/MIÉRCOLES

/JUEVES

/VIERNES

/SÁBADO

1 Día de todos los Santos	2 Día de todos los Muertos	3	4	5	6 Día del Comercio	7 Día del Conilito
8	9	10 Día de la Tradición	11	12	13 Día de la Abuela	14
15	16	17	18	19	20 Día de la Soberanía Nacional / Día de la Enfermera	21
22 Día de la Flor Nacional y el Ceibo / Día de la Música	23	24	25	26	27	28
29	30	OCT 2015 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 2015 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   ● 11   ● 19   ○ 25

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


## /BOMBAS DE PAPAS CON ENSALADA DE BERRO, MANGO Y ALMENDRAS CON ACEITE DE OLIVA ESTACIONADO /

### INGREDIENTES:

- 1 kg. de papas
- 3 huevos
- 1 cdta. de perejil picado
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 250 g. de queso port salut
- 100 g. de lomito ahumado picado
- 1 taza de harina
- 1 taza de pan rallado
- 1 taza de **Aceite de Girasol Natura**

### Ensalada

- 2 tazas de berro limpios sin tallos
- 1 planta de lechuga romana lavada y escurrida
- ½ taza de almendras tostadas y algo picadas
- 1 cebolla morada cortada en juliana
- Pulpa de 1 mango en trozos

### Aderezo

- 5 cdas. de **Aceite de Oliva Intenso Natura**
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de eneldo
- Cascas de limón
- 2 granos de pimienta

### PREPARACIÓN:

Hervir las papas con cáscara en abundante agua salada, hasta que estén bien cocidas. Retirarlas y pelarlas cuidadosamente dentro de un bol. Pisarlas bien con el pisapapas. Luego agregar el perejil, una yema y condimentar. Dejar enfriar bien el puré en la heladera. Colocar en distintos recipientes la harina, los dos huevos batidos y el pan rallado.

Retirar el puré de la heladera y tomar unas porciones formando "pelotas" medianas, colocarlas en la palma de la mano e introducir en el centro un dadito de queso y unas tiras de lomito. Cerrar y formar bien la bomba con ambas manos.

Luego pasarlas por harina y hacer un poco de presión; después por el huevo batido y por último por pan rallado. Esta última acción se puede realizar dos veces.

Acomodarlas sobre una fuente sin encimar y llevar a la heladera 1 hora o hasta el momento de freírlas.

Disponer en una sartén profunda abundante **Aceite de Girasol Natura**, dejar que tome buena temperatura y freír allí las bombas sólo hasta dorar, no más de 3 ó 4 minutos. Retirarlas con espumadera y dejar escurrir sobre papel absorbente.

Servir las bombas bien calientes junto a la ensalada en donde se deben integrar todos los ingredientes. Aderezar con el **Aceite de Oliva Intenso Natura** que se haya preparado el día anterior, incorporándole la hoja de laurel, la ramita de eneldo, las cáscaras de limón y los granos de pimienta.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

/por porción/

ENERGÍA: 549 kcal.  
PROTEÍNAS: 13,0 g  
HID. DE CARBONO: 35,0 g  
GRASAS: 37,0 g  
FIBRA: 10 g

5  
por  
ciones

Plato típico, para toda la familia. Sabroso, rico en energía, proteínas y fundamentalmente potasio. Los vegetales de la ensalada le dan su aporte de vitaminas A y C, además de fibra.



## / PECETO RELLENO CON GUARNICIÓN DE HORTALIZAS Y CEBOLLAS AL CURRY /

### INGREDIENTES:

- 1 peceto de 2 kg.
- Sal y pimienta
- 5 cdas. de **Aceite de Oliva Natura** y **Rocío Vegetal Natura**
- 4 puerros
- 100 g. de hongos frescos
- 100 g. de queso fresco cortado en daditos

### Cebollas al curry

- 3 cebollas moradas
- 2 cebollas de verdeo
- 2 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- Sal y pimienta
- 2 cdas. de curry

### Guarnición

- 4 puerros
- 3 zanahorias
- 200 g. de chauchas
- 3 zanahorias
- Sal y pimienta en grano
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Intenso Natura**
- 1 taza de tomates cherry

### PREPARACIÓN:

Retirar el exceso de grasa del peceto. Salpimentar, atar y sellar en una cacerola con 3 cucharadas de **Aceite de Oliva Natura** hasta dorar la superficie. Reservar.

En una sartén añadir el **Aceite de Oliva Natura** restante y rehogar los puerros cortados en rueditas hasta que estén tiernos; agregar los hongos y salpimentar.

Retirar los hilos del peceto; realizar un corte en V sin llegar al otro extremo y rellenar con la preparación de hongos. Acomodar en una placa para horno lubricada con **Rocío Vegetal Natura** y llevar a horno moderado por espacio de 40 minutos aproximadamente. A los 30 minutos, añadir al relleno los cubos de queso fresco.

Aparte cortar en bastones los puerros y las zanahorias. Cocinar al vapor junto con las chauchas y hierbas hasta que estén tiernos. Salpimentar. Formar atados con las verduras, combinando los colores, y sujetar con tiras de puerros previamente pasadas por agua hirviendo. Condimentar con **Aceite de Oliva Intenso Natura**. Servir con la carne caliente los tomates cherry y las cebollas al curry:

Para ello, cortar las cebollas moradas en aros finos; saltearlas con el **Aceite de Girasol Natura**. Dejar rehogar unos minutos y retirar. Deben quedar crujientes. Incorporar la sal, la pimienta y el curry. Mezclar bien y reservar caliente hasta el momento de servir junto a la carne y las hortalizas.



Preparación muy completa y nutritiva. Provee la cuota de proteínas necesarias para un día. Por sus ingredientes posee un excelente contenido de hierro, fósforo y potasio. Los vegetales aportan su cuota de vitaminas y además aceites esenciales presentes en los aceites Natura.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

/ por porción /

ENERGÍA: 589 kcal.  
PROTEÍNAS: 60,0 g.  
HID. DE CARBONO: 12,0 g.  
GRASAS: 25,0 g.  
FIBRA: 2,0 g.



# /DICIEMBRE 2015

/DOMINGO

/LUNES

/MARTES

/MIÉRCOLES

/JUEVES

/VIERNES

/SÁBADO

NOV 2015		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	ENE 2016	

1 Día del Ama de Casa  
 3 Día del Médico  
 8 Día de la Inmaculada Concepción de María  
 17 Día del Contador  
 24 Nochebuena  
 25 Navidad  
 28 Día de los Santos Inocentes  
 31 Fin de Año





## / PANCITOS SABORIZADOS CON HIERBAS /

### INGREDIENTES:

- 14 g. de levadura
- 500 cc. de agua tibia
- 2 cdas. de azúcar
- 1/4 taza de **Aceite de Oliva Natura**
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de albahaca fresca picada
- 1 cda. de orégano fresco
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de cebolla en polvo
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 6 tazas de harina leudante
- **Rocío Vegetal Natura**

### PREPARACIÓN:

Mezclar la levadura con el agua tibia y el azúcar. Dejar reposar por 5 minutos o hasta que se empiecen a formar burbujas. Mezclar el **Aceite de Oliva Natura**, hierbas, ajo y cebolla en polvo, queso y 3 tazas de harina a la mezcla de levadura. Continuar mezclando hasta que se vaya formando una masa. Ir agregando gradualmente las 3 tazas de harina restantes. Amasar por 5 a 10 minutos, hasta que esté bien suave y gomosa. Colocar en un bol previamente lubricado con **Rocío Vegetal Natura**. Tapar con un repasador mojado y dejar que leve por una hora, hasta que haya duplicado su tamaño. Amasar la masa dándole golpes para desgaseificarla y que largue todo el aire. Darle forma de pancitos individuales o 2 panes medianos. Colocar el pan en una placa para horno previamente lubricada con **Rocío Vegetal Natura** y dejar que leven otros 30 minutos. Una vez leudados, llevar al horno por 35 minutos. Retirar y servir tibios.



## / PASTEL DE BERENJENAS Y PAPAS A LA CAPRESE /

### INGREDIENTES:

- 1 kg. de berenjenas
- Sal gruesa
- 6 cdas. de **Aceite de Girasol Natura**
- **Rocío Vegetal Natura**
- 1 kg. de papas
- 4 cdas. de leche líquida
- 2 yemas
- 1 taza de queso parmesano
- 1 puñado de albahaca
- 200 g. de queso mozzarella en fetas
- 1/2 kg. de tomates redondos maduros
- 1 morrón rojo
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura**

### PREPARACIÓN:

Lavar las berenjenas y, sin pelarlas, cortar en láminas finas. Colocar en un bol con sal gruesa y dejar reposar 1 hora. Retirar, enjuagar y secar bien. Dorarlas ligeramente en una sartén con el **Aceite de Girasol Natura**. Colocar sobre papel absorbente y reservar. Pelar las papas y cocinar al vapor. Realizar un puré añadiéndole la leche, las yemas, el queso parmesano rallado y la albahaca bien picada. Reservar. Lubricar una tartera de 22 cm. de diámetro con **Rocío Vegetal Natura**, disponer primero una capa de las berenjenas reservadas; sobre ellas colocar una capa de queso mozzarella y luego otra capa de berenjenas. Cubrir las berenjenas con tomates cortados en rodajas bien finas, las hojas de albahaca y el puré de papas reservado. Finalizar con una capa de berenjenas. Acomodarlas en forma decorativa y tapar con papel de aluminio. Llevar a horno fuerte, previamente calentado, y cocinar durante 20 minutos. Retirar, desmoldar y decorar con las hojas de albahaca reservadas y el morrón cortado en tiritas salteado con **Aceite de Oliva Natura**.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL / por porción/

ENERGÍA: 424 kcal.  
PROTEÍNAS: 6.0 g.  
HID. DE CARBONO: 47.0 g.  
GRASAS: 20.0 g.  
FIBRA: 2.0 g.

2 porciones

Para comer solo, acompañando las comidas, como entremés o como más le guste. Sabroso, rico en carbohidratos con su cuota de energía, excelente contenido de fibra y vitaminas del complejo B

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL / por porción/

ENERGÍA: 348 kcal.  
PROTEÍNAS: 13.0 g.  
HID. DE CARBONO: 32.0 g.  
GRASAS: 9.0 g.  
FIBRA: 2.0 g.

8 porciones

Una forma diferente de introducir vegetales a las comidas de modo sabroso y de fácil digestibilidad. Para comer solo, acompañando con vegetales frescos o como guarnición de carnes



## / BANANA CAKE /

### INGREDIENTES:

- 2 bananas grandes
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de **Aceite de Girasol Natura**
- 3 huevos
- 5 cdas. de leche
- 2 tazas de harina
- 1 cdta. de polvo para hornear
- 1 cdta. de bicarbonato de sodio
- 1/2 taza de nueces picadas

### PREPARACIÓN:

Pisar las bananas con un tenedor. Colocarlas en un bol junto con el azúcar, el **Aceite de Girasol Natura**, los huevos y la leche. Mezclar e incorporar los ingredientes secos tamizados y las nueces picadas. Verter en un molde de 20 cm. de diámetro enmantecado y enharinado y cocinar en un horno precalentado a temperatura media a baja (170°C) durante 45 minutos aproximadamente. También se pueden hacer dentro de pirotines, como magdalenas.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL / por porción/

ENERGÍA: 289 kcal.  
PROTEÍNAS: 7.0 g.  
HID. DE CARBONO: 48.0 g.  
GRASAS: 9.5 g.  
FIBRA: 3.5 g.

10 porciones

Preparación dulce y nutritiva que aporta fruta. Ideal para los más chicos de la familia



## / GALLETITAS CRAQUELADAS /

### INGREDIENTES:

- 55 g. de chocolate
- 240 g. de azúcar
- 1/2 taza de **Aceite de Girasol Natura**
- 2 huevos
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- 200 g. de harina
- 1/2 cdta. de polvo para hornear
- Azúcar impalpable para rebozar

### PREPARACIÓN:

Fundir el chocolate a baño maría o en el microondas. Mezclar el azúcar con el **Aceite de Girasol Natura**. Agregar los huevos, la esencia de vainilla y unir bien. Incorporar el chocolate por último los ingredientes secos tamizados. Tapar con papel film y llevar a la heladera durante 2 horas. Formar pelotitas de masa y rebozarlas en abundante azúcar impalpable. Hornear en un horno precalentado a temperatura media (180°C) sobre una placa tapizada con papel manteca, separadas unas de otras. Llevar al horno y cocinar de 12 a 14 minutos aproximadamente. Retirar y dejar enfriar.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL / por porción/

ENERGÍA: 359 kcal.  
PROTEÍNAS: 8.5 g.  
HID. DE CARBONO: 55.0 g.  
GRASAS: 7.5 g.  
FIBRA: 5.5 g.

10 porciones

Una opción dulce y energética, especial para las meriendas y colaciones de los más chicos y, por qué no, de los más grandes de la familia