



# RECETARIO

CALENDARIO

2022







## FALAFEL CON DIP DE YOGUR

### INGREDIENTES

600 c.c. de agua / 300 gr. de garbanzos / 1 cebolla morada / 2 dientes de ajo / 1 puñado de cilantro / Sal c/n / Pimienta c/n / 100 gr. de harina de garbanzo / 100 gr. de pan rallado (\*) / 15 gr. de levadura en polvo / 2 cdtas. de comino / **Aceite Puro de Girasol Natura** c/n  
**Para el dip:** 1 yogur griego / Jugo de medio limón / 1 cda. de **Aceite de Oliva Intenso Natura** / 1 diente de ajo rallado / 1 cda. de **Mayonesa Natura** / 1 pepino en vinagre rallado / Perejil picado c/n / Comino c/n / Pimienta c/n / Sal c/n

### PREPARACIÓN

Remojar los garbanzos en 500 c.c. de agua por 24 horas, enjuagar, colar y secarlos.  
 Procesar los garbanzos hidratados junto con el ajo, la cebolla, el perejil, el cilantro, el comino y el agua restante hasta obtener una mezcla homogénea, verterla en un bowl.  
 Añadir la harina de garbanzos, el pan rallado, la levadura, la sal, la pimienta, integrar bien y llevar a la heladera por media hora.  
 Para el dip, colocar los ingredientes en un bowl y mezclar hasta integrar todos los sabores. Reservar en un cuenco para llevar a la mesa.  
 Luego del reposo en heladera formar pequeñas bolitas de 2 cm. aproximadamente y, en una sartén, calentar abundante **Aceite Puro de Girasol Natura**, freír los falafeles de a tandas, girando-

los para que se doren de todos sus lados, escurrirlos sobre papel de cocina.  
 Disponerlos en una fuente y servir acompañados del dip de yogur.

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 480 kcal. Carbohidratos: 46 g. Proteínas: 16 g. Grasas: 26 g. Fibra: 17 g.



# ENERO 2022

- 02 NUEVA
- 17 LLENA
- ◐ 09 CRECIENTE
- ◑ 25 MENGUANTE

MIRÁ EL PASO  
A PASO DE  
ESTA RECETA >



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					

DICIEMBRE 2021							FEBRERO 2022							
D	L	M	J	V	S		D	L	M	J	V	S		
			1	2	3	4				1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11	12	
12	13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18	19	
19	20	21	22	23	24	25	20	21	22	23	24	25	26	
26	27	28	29	30	31		27	28						





# ENSALADA CÔTE BLEUE



### INGREDIENTES

200 gr. de mix de lechugas / 4 huevos duros / 1 papa pelada y hervida en cubos / 100 gr. de queso azul en dados / 100 gr. de tomates cherry / 6 rabanitos / 1 cebolla / 50 gr. de aceitunas negras / 150 gr. de chauchas redondas hervidas desprovistas de sus extremos / 1 hilo de **Aceite de Oliva Selección Natura** / 1 cda. de **Mayonesa Natura** / 1 pizca de pimienta recién molida / 1 cda. de alcaparras

### PREPARACIÓN

Lavar los vegetales crudos, escurrir muy bien las lechugas, cortarlas en tiras gruesas y colocarlas en el fondo de una ensaladera amplia.

Por encima de las lechugas incorporar los tomates cherry cortados al medio, los rabanitos en rodajas finas, la cebolla en juliana, las chauchas y las papas hervidas. Agregar los huevos cortados en cuartos y el queso azul.

Preparar el aderezo mixeando bien el **Aceite de Oliva Selección Natura**, la **Mayonesa Natura**, la pimienta y las alcaparras, y verterlo sobre la ensalada. Servir decorada con las aceitunas negras.

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 327 kcal. Carbohidratos: 14 g. Proteínas: 15 g. Grasas: 23 g. Fibra: 1,2 g.



# FEBRERO 2022

- 01 NUEVA
- 16 LLENA
- ◐ 08 CRECIENTE
- ◑ 23 MENGUANTE

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA >



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 Carnaval					

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





# PIZZA A LA BOSCAIOLA



## INGREDIENTES

**Para la masa:** ½ vaso de leche / 30 gr. de levadura / 1 cdta. de sal / 1 cdta. de azúcar / 170 gr. de fécula de maíz / 170 gr. de harina de mandioca / 4 cdas. de leche en polvo / 1 huevo / 3 cdas. de **Aceite de Oliva Intenso Natura / Rocio Vegetal Natura** c/n  
**Para la cubierta:** 150 gr. de mozzarella / 150 gr. de champiñones / 150 gr. de salchicha parrillera sin TACC / Sal y pimienta c/n / **Aceite de Oliva Intenso Natura** c/n

## PREPARACIÓN

Para la masa, entibiar la leche, agregar la levadura, el azúcar y dejar espumar durante 10 minutos.

Aparte, tamizar la fécula de maíz, la harina de mandioca y la leche en polvo. Agregar por los bordes la sal y realizar un hueco en el centro y allí incorporar el huevo, el **Aceite de Oliva Intenso Natura** y la espuma que se formó con la levadura. Mezclar los ingredientes hasta formar una masa uniforme. Estirar con las manos sobre una pizzera con abundante **Rocio Vegetal Natura**. Cubrir y dejar leudar unos 30 minutos en un lugar cálido. Luego precocinar en horno precalentado fuerte durante 10-12 minutos. Mientras tanto limpiar cuidadosamente los champiñones con un paño de cocina y cortarlos en fetas finas, condimentarlos con una pizca de sal, pimienta y un hilo de **Aceite de Oliva Intenso Natura**.

Una vez que la masa esté precocinada, distribuir sobre ella la mozzarella rallada, los champiñones y por último los trozos de salchicha parrillera desmenuzada y sin piel. Llevar al horno hasta que el queso se funda y la salchicha esté cocida.

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 538 kcal. Carbohidratos: 63 g. Proteínas: 17 g. Grasas: 23 g. Fibra: 1,02 g.



# MARZO 2022

- 02 NUEVA
- 18 LLENA
- ◐ 10 CRECIENTE
- ◑ 25 MENGUANTE

MIRÁ EL PASO  
A PASO DE  
ESTA RECETA >



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1 Carnaval	2	3	4	5
6	7	8 Día Internacional de la Mujer	9	10 Día de los Trabajadores de la Alimentación	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		

## FEBRERO 2022

D	L	M	J	V	S
		1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28				

## ABRIL 2022

D	L	M	J	V	S
					1
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29





# SORRENTINOS NATURA

## INGREDIENTES

**Para la masa:** 500 gr. de harina / 3 huevos / 70 gr. de extracto de tomate / 2 cdas. generosas de **Ketchup Natura** / 1 pizca de sal / 3 cdas. de **Aceite de Oliva Intenso Natura** / Agua c/n  
**Para el relleno:** 400 gr. de ricota / 250 gr. de jamón cocido / 60 gr. de nueces picadas / 1 huevo / Nuez moscada c/n / Sal, pimienta c/n / Agua c/n para el armado  
**Para el pesto:** 1 atado de albahaca limpio y bien escurrido / 1 diente de ajo pelado / 6 medias nueces / 2 cdas. generosas de queso rallado tipo parmesano / **Aceite de Oliva Selección Natura** c/n / Sal y pimienta c/n

## PREPARACIÓN

Para la masa, colocar en un bowl la harina, el **Aceite de Oliva Intenso Natura**, la sal, el huevo, el extracto de tomate y el **Ketchup Natura**, agregar el agua de a poco integrando la mezcla y trabajarla hasta obtener una masa lisa y homogénea. Dejar descansar la masa unos 30 minutos.  
 Mientras tanto preparar el relleno: en un bowl mezclar la ricota con el jamón cocido picado y el huevo, agregar las nueces picadas e integrar bien. Condimentar con nuez moscada, sal, pimienta y reservar.  
 Pasado el tiempo de reposo de la masa, estirla bien fina, cortar medallones de unos 5 cm. aproximadamente y reservarlos en la mesada con abundante harina para que no se peguen hasta terminar la masa. Los recortes se juntan y vuelven a estirar.  
 Para el armado, distribuir el relleno en el centro de cada medallón

de masa, humedecer los bordes y cubrir con otro medallón apretando bien para evitar que se abran al cocinarlos. Acomodarlos en una bandeja enharinada.  
 Cocinar los sorrentinos en abundante agua hirviendo con sal gruesa.  
 Mientras tanto, preparar el pesto procesando todos los ingredientes junto al **Aceite de Oliva Selección Natura**.  
 Una vez que los sorrentinos suban a la superficie dejarlos dos minutos y retirar con espumadera. Servirlos con el pesto.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 788 kcal. Carbohidratos: 71 g. Proteínas: 34 g. Grasas: 38 g. Fibra: 3,0 g.



# ABRIL 2022

- 01 NUEVA
- 09 CRECIENTE
- 16 LLENA
- 23 MENGUANTE
- 30 NUEVA

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA >



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

### MARZO 2022

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				

### MAYO 2022

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					





# ENSALADA OTOÑAL



### INGREDIENTES

1 naranja / Jugo de 1 naranja / 2 hinojos / Agua y vinagre c/n / 3 cda. de pasas de uva / 3 cda. de mani / 1 cda. de semillas de lino  
**Para el aderezo:** 1 cda. de **Mayonesa Natura** / Jugo de 1 naranja / 1 cda. de vinagre de manzana / 1 cda. de **Aceite Blend Natura** / Sal y pimienta c/n

### PREPARACIÓN

Hidratar las pasas de uva durante 10 minutos con el jugo de naranja. Lavar y pelar la otra naranja a vivo y cortar en fetas finas. Lavar y secar el hinojo, descartar los tallos y la base dura. Cortar en juliana con ayuda de una mandolina de ser posible y transferirlo en un bowl con un poco de agua y unas gotitas de vinagre hasta el momento de utilizar para evitar que se ponga amarronado. Para el aderezo mixear el jugo de naranja, el vinagre, la **Mayonesa Natura**, el **Aceite Blend Natura**, una pizca de sal y pimienta hasta lograr un aderezo homogéneo. Reservar. Colar los hinojos y las pasas de uva, disponerlos en una ensaladera, agregar las fetas de naranja y los maníes. Condimentar con el aderezo reservado, espolvorear con las semillas de lino y servir.

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 224 kcal. Carbohidratos: 21 g. Proteínas: 5,3 g. Grasas: 14 g. Fibra: 4,5 g.



# MAYO 2022

- 08 CRECIENTE
- 16 LLENA
- 22 MENGUANTE
- 30 NUEVA

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA >



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

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





# RAGÚ DE CORDERO

## INGREDIENTES

1 ½ kg. de cordero / 1 vaso de vino tinto / 1 cda. de jengibre en polvo / 3 hojitas de laurel / ½ pocillo de **Aceite de Oliva Clásico Natura** / 1 cebolla picada / 1 puerro picado / 1 zanahoria en cubos pequeños / 2 tallos de apio en rodajas / Sal c/n / 2 cdas. de harina (\*) / 1 cda. de extracto de tomate / 1 cda. de pimentón / 2 tazas de caldo de carne / Pimienta en grano c/n / 2 cdas. de **Mostaza Natura**

**Para el arroz:** 1 taza de arroz / 2 tazas de agua / 1 cda. de sal / 2 cdas. de **Aceite de Oliva Clásico Natura** / 1 cda. de perejil fresco

## PREPARACIÓN

Limpiar el cordero quitándole los excesos de grasa y cortarlo en cubos de unos 2 cm. aproximadamente. En un bowl, mezclar el

vino tinto, el jengibre, la pimienta negra en grano, la **Mostaza Natura** y las hojas de laurel. Incorporar los cubos de carne, tapar con film y dejar marinar toda la noche.

En una cacerola calentar el **Aceite de Oliva Clásico Natura** y rehogar todas las verduras hasta que empiecen a tomar color, salar, añadir la harina y mezclar cuidando que no se queme. Incorporar el cordero con toda la marinada, agregar el extracto de tomate, el pimentón y el caldo.

Cocinar a fuego bajo cubierto hasta que el cordero esté tierno, aproximadamente unas dos horas. Revolver cada tanto cuidando que no se seque, en ese caso agregar caldo o vino.

Entretanto, cocinar el arroz en una cacerola junto con el agua, la sal y el **Aceite de Oliva Clásico Natura**, cuando comience a hervir continuar la cocción durante unos cuatro minutos dejando que se evapore el agua. Luego, bajar el fuego, tapar y continuar hasta que

esté cocido, apagar y dejar reposar durante dos minutos. Servir el ragú acompañado con una cuchara generosa de arroz blanco espolvoreado de perejil picado.

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

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** (Por porción)  
Energía: 804 kcal. Carbohidratos: 26 g. Proteínas: 41 g. Grasas: 40 g. Fibra: 1.7 g.



# JUNIO 2022

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

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA >



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 <small>Paso a la Inmortalidad del Gral. Martín Miguel de Güemes</small>	18
19 <small>Día del Padre</small>	20 <small>Paso a la Inmortalidad del Gral. Manuel Belgrano</small>	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO 2022							JULIO 2022						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
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
							31						





# LOMO AL HORNO CON SALSA DE UVAS



### INGREDIENTES

1 1/2 kg. de lomo / 300 gr. de uvas blancas / 300 gr. de uvas negras / 1 vaso y 1/2 de vino blanco / 1 cda. de **Aceite de Oliva Clásico Natura** / 50 gr. de manteca / 2 blancos de apio / 1 zanahoria / 2 cebollas / 2 dientes de ajo / 1 ramita de romero / 3 hojas de salvia / 1 ramita de perejil / Sal c/n / Pimienta negra c/n

### PREPARACIÓN

Limpiar bien el lomo, salpimentar y atarlo para que conserve su forma colocando por debajo del hilo, para que queden sostenidas, la rama de romero y las hojas de salvia. Reservar. En una sartén derretir la manteca junto con el **Aceite de Oliva Clásico Natura** y sellar el lomo por todas sus partes hasta dorar

bien, agregar el vino blanco y cocinar unos minutos. Traspasarlo junto con el fondo de cocción a una fuente apta para horno. Reservar.

Lavar y pelar la zanahoria, los ajos y las cebollas, y cortarlas a la mitad. Lavar los blancos de apio. Incorporar todos los vegetales junto con el perejil a la fuente del lomo y llevarla a horno precalentado cubierto con papel aluminio durante aproximadamente una hora girando la carne de vez en cuando. Mientras tanto, lavar las uvas, cortarlas a la mitad y quitarles las semillas. Reservar.

Pasada la hora, descartar el papel aluminio y retirar las verduras de la fuente, guardarlas para alguna otra preparación. Agregar las uvas reservadas y cocinar por 20-25 minutos más. Apagar el

horno y dejar reposar unos minutos.

Retirar la carne de la fuente, quitarle los hilos, las hierbas, y cortarla en rodajas.

Servir el lomo rodeado de las uvas y salseado con el fondo de cocción.

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 544 kcal. Carbohidratos: 23 g. Proteínas: 54 g. Grasas: 23 g. Fibra: 2,4 g.



# JULIO 2022

- 06 CRECIENTE
- 13 LLENA
- 20 MENGUANTE
- 28 NUEVA

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA >



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1 <small>Día del Arquitecto</small>	2 <small>Día de la Agricultura Nacional</small>
3 <small>Día del Locutor</small>	4	5	6	7	8	9 <small>Día de la Independencia</small>
10 <small>Día del Comercio y el Comerciante</small>	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 <small>Día del Amigo</small>	21	22 <small>74° Aniversario AGD</small>	23
24	25	26	27	28 <small>Día de la Gendarmería Nacional</small>	29 <small>Día de la Cultura Nacional</small>	30
31						

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





## ALBÓNDIGAS ESTOFADAS AL GRATÉN

### INGREDIENTES

1 kg. de carne picada / 2 huevos / 100 gr. de queso parmesano rallado / 2 cdas. de pan rallado (\*) / 1 diente de ajo picado / 1 cda. de perejil picado / 1 cda. de **Mostaza Natura** / Sal y pimienta a gusto / 200 gr. de mozzarella rallada / Hojas de albahaca fresca para decorar c/n

**Para la salsa:** 1 cebolla picada / 1 zanahoria rallada / ½ morrón picado / 2 cdas. de **Aceite Puro de Girasol Natura** / 1 diente de ajo picado / ½ vaso de vino tinto / 2 tazas de puré de tomates / 1 lata de arvejas / Sal y pimienta a gusto

### PREPARACIÓN

Colocar en un bowl la carne picada, los huevos batidos, el queso parmesano, el pan rallado, la **Mostaza Natura**, el ajo picado, el perejil,

sal y pimienta a gusto. Mezclar bien todos los ingredientes con las manos hasta obtener una mezcla homogénea. Tapar el recipiente con film y reservar en la heladera durante una hora.

Para la salsa, rehogar en una sartén con el **Aceite Puro de Girasol Natura**, la cebolla, el morrón y la zanahoria. Una vez que la cebolla esté transparente, incorporar el ajo y el vino. Dejar cocinar hasta que el alcohol se haya evaporado y luego añadir el puré de tomates. Agregar sal y pimienta a gusto. Mezclar bien, dejar cocinar unos minutos más y agregar las arvejas. Apagar el fuego y reservar.

Retirar la carne de la heladera y armar albóndigas medianas con ayuda de las manos.

Verter la mitad de la salsa en una fuente apta para horno, disponer las albóndigas en la fuente y verter el resto de la salsa. Llevar a

horno medio precalentado por 20 minutos, girar las albóndigas, espolvorear por encima la mozzarella y hornear a fuego fuerte por 15 minutos más hasta gratinar.

Servir caliente decorando la fuente con las hojas de albahaca fresca.

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 622 kcal. Carbohidratos: 21 g. Proteínas: 64 g. Grasas: 30 g. Fibra: 5,2 g.



# AGOSTO 2022

05 CRESCIENTE  
11 LLENA  
19 MENGUANTE  
27 NUEVA

MIRÁ EL PASO  
A PASO DE  
ESTA RECETA >



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

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





# CEVICHE



### INGREDIENTES

400 gr. de pescado blanco fresco / 100 gr. de kanikama / 100 gr. de aros de calamar fresco / 3 ramitas de cilantro / 1 cebolla morada en juliana / ½ morrón rojo en juliana / ½ morrón amarillo en juliana / 200 c.c. de un mix de jugo de limón y lima / Sal y pimienta c/n / 2 cdas. de **Aceite de Oliva Selección Natura** / 4 cdas. de maíz tostado salado

### PREPARACIÓN

Cortar el pescado en tiras y disponerlo en un bowl amplio. Agregar el kanikama cortado en cubos, los aros de calamar, la cebolla, los morrones y el cilantro. Mezclar, condimentar con sal y pimienta a gusto y verter por encima el jugo de limón y lima. Revolver muy bien. Tapar el bowl y dejar reposar por mínimo una hora. Por último, agregar el **Aceite de Oliva Selección Natura** y servir en cazuelas individuales esparciendo por encima el maíz tostado salado.

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 319 kcal. Carbohidratos: 16 g. Proteínas: 29 g. Grasas: 16 g. Fibra: 4 g.



# SEPTIEMBRE 2022

03 CRESCIENTE  
10 LLENA

17 MENGUANTE  
25 NUEVA

MIRÁ EL PASO  
A PASO DE  
ESTA RECETA >



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

AGOSTO 2022

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					

OCTUBRE 2022

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





# ALMENDRADO DE MANZANA



## INGREDIENTES

1 huevo / 100 gr. de azúcar / 1 cdta. de esencia de vainilla / 1 vaso de leche / 200 gr. de harina de almendras / 2 manzanas medianas / 3 cdas. de almendras picadas / 1 cda. de polvo para hornear / Papel manteca c/n / **Rocio Vegetal Natura** c/n / Azúcar común o impalpable c/n

## PREPARACIÓN

Batir el huevo junto con el azúcar, incorporar la leche y la esencia de vainilla. Agregar, de a poco, la harina tamizada con el polvo para hornear mezclando constantemente hasta lograr una mezcla homogénea. Agregar las almendras picadas y las manzanas previamente lavadas, peladas y cortadas en cubos pequeños. Disponer la mezcla en un molde de 20x20 cm. forrado con papel manteca lubricado con **Rocio Vegetal Natura**, llevar a horno precalentado durante unos 20-25 minutos hasta lograr la completa cocción. Retirar, cortar en cuadrados y servirlos espolvoreados con azúcar impalpable a gusto.

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 358 kcal. Carbohidratos: 35 g. Proteínas: 10 g. Grasas: 22 g. Fibra: 6,0 g.



# OCTUBRE 2022

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

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA >



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						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 de la Madre</small>	17	18	19	20 <small>Día Internacional del Chef</small>	21	22
23	24	25	26	27	28	29 <small>Día del Trabajador de la Industria Aceitera</small>
30	31					

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





# BURRATA AL HORNO

## INGREDIENTES

1 burrata  
**Para la masa:** 400 gr. de harina 000 / 220 c.c. de agua tibia / 2 cdas. de **Aceite Blend Natura** / 10 gr. de levadura seca / 1 cdta. de sal fina / Harina c/n para la mesada / **Rocio Vegetal Oliva Natura** c/n  
**Para la salsa pomodoro:** 4 tomates perita / 1 echalote / 1 ajo picado / 1 cda. de **Ketchup Natura** / 2 cdas. de **Aceite Blend Natura** / Agua c/n  
**Para la base:** 100 gr. de rúcula / 1 cda. de aceto balsámico / Sal y pimienta c/n / 1 hilo de **Aceite de Oliva Clásico Natura**

## PREPARACIÓN

Para la masa, colocar en un bowl la harina en forma de corona, salar por el borde, agregar en el centro el agua tibia, la levadura, el

**Aceite Blend Natura** e integrar todos los ingredientes hasta formar un bollo. Dejar reposar por media hora.

Mientras tanto, lavar los tomates y realizar pequeños tajos por lo largo, con la ayuda de un tenedor sumergirlos durante unos segundos en agua hirviendo, pasarlos inmediatamente por un recipiente con agua helada, retirar, pelar y cubetear.

Pelar, picar y dorar el echalote y el ajo con el **Aceite Natura Blend**, agregar el tomate cubeteado, el **Ketchup Natura** y cocinar durante unos minutos. Reservar.

Precalentar el horno a fuego fuerte. Enharinar la mesada, disponer la masa y comenzar a extenderla con la ayuda de un palo de amasar dándole forma circular de aproximadamente 30 cm.

Lubricar el centro de una pizzera con abundante **Rocio Vegetal Oliva Natura**, colocar la masa y verter en el centro una cucharada

de la salsa pomodoro. Disponer sobre ésta la burrata bien escurrida, subir los bordes y juntarlos arriba cubriendo completamente el queso con la masa. Presionar bien para cerrar. Llevar al horno hasta que la superficie esté dorada.

En una fuente plana colocar la rúcula, verter por encima el aceto balsámico, el hilo de **Aceite de Oliva Clásico Natura**, una pizca de sal y pimienta, la salsa pomodoro restante y disponer en el centro la burrata horneada. Servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 788 kcal. Carbohidratos: 84 g. / Proteínas: 28 g. Grasas: 36 g. Fibra: 3,7 g.



# NOVIEMBRE 2022

- 01 CRESCIENTE
- 08 LLENA
- 16 MENGUANTE
- 23 NUEVA
- 30 CRESCIENTE

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA >



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1 Día de Todos los Santos	2 Día de Todos los Muertos	3	4	5
6	7	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	21	22 Día de la Flor Nacional Día de la Música	23	24	25	26
27	28	29	30 Día Nacional del Mate			





# TARTA FRUTAL

## INGREDIENTES

**Para la masa:** 2 huevos / 100 gr. de azúcar / 1 pocillo de **Aceite Puro de Girasol Natura** / 300 gr. de harina leudante / Ralladura de ½ limón / **Rocio Vegetal Natura** c/n para el molde / Harina c/n para espolvorear la mesada / Papel aluminio y legumbres c/n para la cocción de la masa

**Para el relleno:** 500 ml. de leche / 3 yemas de huevo / 120 gr. de azúcar / Ralladura de 1 limón / 1 ctda. de esencia de vainilla / 40 gr. de fécula de maíz / 6 duraznos en almíbar / 2 kiwis pelados / 200 gr. de frutillas lavadas / 50 gr. de arándanos lavados

## PREPARACIÓN

Lubricar con **Rocio Vegetal Natura** un molde para tarta de 28 cm. y enharinarlo. Reservar. Disponer en un bowl los huevos, el azúcar, el **Aceite Puro de**

**Girasol Natura** y la ralladura de limón e integrar bien. Agregar la harina de a poco trabajando la mezcla con las manos hasta obtener una masa de consistencia homogénea que no se pegue en los dedos. Espolvorear la mesada con harina, estirar la masa con ayuda de un palo de amasar dándole forma y tamaño como para cubrir el molde reservado. Forrarlo y cortar con un cuchillo los excesos. Pinchar la masa y disponer sobre ella papel aluminio con legumbres secas. Llevar a horno caliente durante unos 20-25 minutos aproximadamente hasta que la masa esté cocida y dorada. Dejar enfriar y reservar.

En un bowl batir las yemas junto con el azúcar, la mitad de la leche, la fécula de maíz, y la ralladura de limón.

En una cacerola llevar a ebullición el resto de la leche, luego verterla de a poco sobre la mezcla revolviendo constantemente para que las yemas no se cocinen. Volcar la preparación en la cacerola pasándola

por un colador y llevarla nuevamente a ebullición sin dejar de revolver hasta que la crema espese.

Una vez espesa, agregar la esencia de vainilla y dejar enfriar la crema pastelera en la heladera cubierta con un film en contacto.

Cortar a lo largo los kiwis, los duraznos y las frutillas en rodajas finas. Reservar junto con los arándanos.

Rellenar la tarta con la crema pastelera y disponer por encima la fruta formando aros desde afuera hacia adentro comenzando con los duraznos, luego las frutillas, posteriormente los kiwis y por último y en el centro los arándanos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

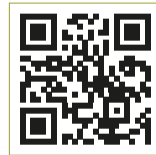
Energía: 379 kcal. Carbohidratos: 57 g. Proteínas: 7,8 g. Grasas: 13 g. Fibra: 2,1 g.



# DICIEMBRE 2022

- 08 LLENA
- 23 NUEVA
- 16 MENGUANTE
- 29 CRECIENTE

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA >



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

### NOVIEMBRE 2022

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			

### ENERO 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				





## POLENTA CON CREMA DE ESPINACA



### INGREDIENTES

2 tazas de polenta de cocción rápida (200 gr.) / 6 tazas de caldo vegetal / 1 hilo de **Aceite Puro de Girasol Natura** / 1 cebolla grande / 1 diente de ajo / 150 gr. de espinacas / 200 gr. de crema / 4 cdas. de queso rallado tipo provolone / Sal y pimienta c/n

### PREPARACIÓN

En una sartén calentar el **Aceite Puro de Girasol Natura**, incorporar la cebolla y el ajo picado y rehogar. Cuando transparenten agregar la espinaca y saltear. Agregar la crema y salpimentar a gusto, cocinar unos minutos más hasta que espese un poco, retirar y reservar.

Aparte, calentar el caldo vegetal en una olla, una vez que hierva agregar en forma de lluvia la polenta revolviendo continuamente y cocinar durante un minuto sin dejar de revolver. Luego, bajar el fuego y agregar la crema de espinaca reservada y el queso rallado, mezclar durante otro minuto hasta integrar bien los sabores. Retirar y servir bien caliente en cazuelas individuales.

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 469 kcal. Carbohidratos: 45 g. Proteínas: 9,9 g. Grasas: 28 g. Fibra: 2,4 g.



MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA >



## CREPAS DE BONDIOLA



### INGREDIENTES

1 kg. de bondiola / 2 cdas. de **Aceite Blend Natura** / 2 cebollas en juliana / 1 ají morrón en tiras / 2 dientes de ajo picado / 750 c.c. de cerveza rubia / 1 taza de **Ketchup Natura** / Hierbas frescas para decorar c/n / Sal y pimienta c/n

**Para las crepas:** 1½ taza de leche / 1 huevo / 1 cda. de **Mostaza Natura** / 1 taza de harina común / **Rocio Vegetal Oliva Natura** c/n / Sal y pimienta c/n

### PREPARACIÓN

Limpiar la bondiola quitando los excesos de grasa. 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 ajos, salpimentar. Cuando tomen color incorporar la bondiola 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 60 minutos aproximadamente. Cada tanto salsear la carne controlando que el fondo de cocción se espese, pero que no se seque.

Mientras tanto para preparar las crepas, mezclar en un recipiente el huevo con la **Mostaza Natura**, agregar la leche y condimentar con una pizca de sal y pimienta. Luego, añadir de a poco la harina mezclando para evitar que se formen grumos. Dejar descansar la mezcla durante cinco minutos.

Lubricar una sartén o panquequera con **Rocio Vegetal Oliva Natura**, verter un cucharón de mezcla cubriendo toda la superficie y cocinar de un lado a fuego mínimo. Dar vuelta y terminar la cocción del otro. Apilar las crepas para que se mantengan húmedas. Reservar la salsa restante.

Pasado el tiempo de cocción de la carne, apagar el fuego, retirar y disponerla sobre una tabla. En caliente, con la ayuda de dos tenedores, deshilarla por completo, agregarle unas cucharadas de fondo de cocción y mezclar bien para integrar los sabores. Reservar la salsa restante.

Armar las crepas colocando abundante relleno sobre un cuarto, taparlo doblando al medio y volver a doblar formando un triángulo. Disponerlas en una placa lubricada con **Rocio Vegetal Natura**, cubrir con la salsa reservada del fondo de cocción y llevar a horno precalentado solo por unos pocos minutos. Retirar, espolvorear con hierbas frescas y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 938 kcal. Carbohidratos: 45 g. Proteínas: 54 g. Grasas: 49 g. Fibra: 2,4 g.



MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA >



## POLPETTONE DE POLLO



### INGREDIENTES

800 gr. de picada de pollo / 200 gr. de mortadela (\*) / 150 gr. de queso tipo gouda / 100 gr. de queso untable / 50 gr. de queso rallado / 1 huevo / 1 cda. de **Ketchup Natura** / 100 gr. de pan rallado (\*) / 1 cda. de orégano / 2 cdas. de **Aceite Blend Natura** / Sal y pimienta c/n / 4 cdas. de **Mayonesa Natura** / 2 cdas. de crema / Ciboulette picado c/n

**Para la guarnición:** 4 zanahorias cortadas en bastones / 2 cdas. de miel / 2 cdas. de **Aceite Blend Natura** / 2 cdas. de **Mostaza Natura** / 1 cda. de perejil fresco, picado / Sal c/n / Pimienta c/n

### PREPARACIÓN

Cortar en cubos el queso y la mortadela, mixear. Transferir la mezcla a un bowl e incorporar la picada de pollo, el queso untable, el queso rallado, el orégano, el **Ketchup Natura**, el huevo, el pan rallado, sal y pimienta a gusto. Comenzar a trabajar con las manos para unir los ingredientes hasta obtener una mezcla uniforme.

Disponer la mezcla sobre un film amplio, moldearla con las manos hasta dar forma de cilindro, envolver con el film y llevar a la heladera durante una hora. Luego, calentar el **Aceite Blend Natura** en una sartén y sellar el polpettone de todos sus lados girándolo cuidadosamente con una pinza. Una vez sellado llevarlo a horno fuerte precalentado, en la misma sartén de ser apta o si no en una placa junto con el fondo de cocción. Cubrir con papel aluminio y cocinar durante unos 50-55 minutos aproximadamente.

Mezclar la **Mayonesa Natura** con la crema y la ciboulette, reservar en la heladera.

Entretanto, hervir los bastones de zanahorias en abundante agua con sal hasta que estén tiernos, colar y reservar. En una sartén calentar el **Aceite Blend Natura**, junto con la **Mostaza Natura**, la miel y la pimienta, cuando tome temperatura agregar las zanahorias y mezclar para glasearlas. Apagar el fuego y reservar.

Una vez que el polpettone esté listo, retirar y servirlo en fetas. Verter por encima la salsa de **Mayonesa Natura**. Acompañar con las zanahorias glaseadas.

(\*) Reemplazando por rebozador o pan rallado sin TACC y mortadela apta, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC, se convierte en una **Receta Libre de Gluten**.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Energía: 634 kcal. Carbohidratos: 24 g. Proteínas: 50 g. Grasas: 34 g. Fibra: 2,3 g.



MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA >



## ANANÁ RELLENO



### INGREDIENTES

1 ananá maduro / 250 gr. de tomates cherry / 5-6 tallos de ciboulette / 450 gr. de camarones limpios / 1 ají picante / 150 gr. de hojas verdes mixtas (lechuga, rúcula, espinaca) / 10 hojas de menta / 1 diente de ajo / **Aceite de Oliva Selección Natura** c/n / 3 cdas. de **Salsa Golf Natura** / Sal c/n

### PREPARACIÓN

En una sartén, calentar un hilo de **Aceite de Oliva Selección Natura**, agregar el diente de ajo pelado y entero. Agregar los camarones, rehogarlos de ambos lados, descartar el ajo, retirarlos y reservar en un bowl.

Lavar el ananá y cortarlo a la mitad por lo largo. Ahuecar con ayuda de una cuchara retirando la pulpa, descartar la parte más fibrosa, cortar el resto en cubos y reservarlos.

Cubrir con papel film las bases obtenidas que servirán como cuencos para servir la ensalada, llevar a la heladera hasta utilizar.

Picar el ciboulette, el ají picante y la mitad de las hojas de menta previamente lavadas. Reservar.

En una ensaladera, disponer el mix de hojas verdes bien lavadas y escurridas. Agregar los tomates cherrys limpios cortados en cuartos, los cubos de ananá reservados y los camarones salteados.

Para el aderezo, mezclar bien la **Salsa Golf Natura** con un hilo de **Aceite de Oliva Selección Natura**, el ají picante, la ciboulette, la menta y una pizca de sal hasta obtener una salsa.

Retirar los cuencos de ananá de la heladera, rellenar con la ensalada y verter por encima el aderezo de **Salsa Golf Natura**.

Servir decorado con las hojas de menta restantes.

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)



Energía: 324 kcal. Carbohidratos: 37 g. Proteínas: 22 g. Grasas: 10 g. Fibra: 4,5 g.



MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA >





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

## BIBLIOGRAFÍA

1. El libro de las calorías. Lic. Silvia Squillace. Nutrihelp Editor.
2. Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina. INCAP/INCNND.
3. U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition Office of Nutritional Products, Labeling, and Dietary Supplements.

Producción: JPG Grupo de Comunicación - Córdoba

Fotografía: Sebastián Israelit

Food Styling: Adriana Ponieyman y El Tano Damasco

Prop Stylist: Victoria Rey

Desarrollos culinarios y valoración nutricional: Nutrihelp S.R.L. Lic. Patricia Portela



La familia de productos Natura  
es apta para celíacos.

