



RECETARIO



CALENDARIO

2024



DIC / 23

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
			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 / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
			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		

# enero

# 24

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
	01 Año Nuevo	02	03	04	05	06 Día de los Reyes Magos
07	08	09	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			

## INGREDIENTES

- 350 gr. de camarones limpios
- 3 cdas. de **Aceite de Oliva Natura Andino**
- 1 cdta. de paprika dulce
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cdta. de sal
- 2 tazas de rúcula limpia y escurrida (100 gr.)
- 1 palta (150 gr.)
- 1 mango (300 gr.)
- 1 cebolla colorada chica (70 gr.)
- **Rocío Vegetal Oliva Natura** c/n
- 4 cdas. de **Salsa Golf Natura**
- 1 cda. de jugo de lima o limón
- Agua y hielo c/n

**Información nutricional (por porción)**  
 Energía: 308 kcal.  
 Carbohidratos: 20 gr.  
 Proteínas: 17 gr.  
 Grasas: 18 gr.  
 Fibra: 4,9 gr.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



## PREPARACIÓN

- Colocar los camarones en un bowl, agregar dos cucharadas de **Aceite de Oliva Natura Andino**, paprika, pimienta y sal, mezclar y dejar reposar en la heladera. Cortar la cebolla en juliana fina, reservar en un recipiente con agua y hielo. Lavar, pelar y cortar en fetas el mango y la palta, reservar. Calentar una plancha lubricada con **Rocío Vegetal Oliva Natura**, grillar la palta a fuego alto durante un minuto por lado, reservar. Agregar **Rocío Vegetal Oliva Natura** a la grilla, cocinar los camarones dos minutos de un lado, dar vuelta y cocinar por un minuto más, dejar enfriar. Escurrir y secar bien la cebolla. En una ensaladera amplia y baja disponer las hojas de rúcula, agregar la cebolla, el **Aceite de Oliva Natura Andino** restante, una pizca de sal y pimienta, mezclar. Distribuir por encima los camarones, la palta grillada y el mango. Acompañar con **Salsa Golf Natura** saborizada con jugo de lima/limón.
- Receta Libre de Gluten**, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.
- Tiempo de preparación:** 15 minutos

04  
PORCIONES



## ENSALADA DE CAMARONES





ENE / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
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 / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
			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						

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12 Carnaval	13 Carnaval	14 San Valentín	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

### INGREDIENTES

- 800 gr. de melón
- 12 fetas de jamón crudo
- 200 gr. de bocconcini
- 150 gr. de tomates cherry mixtos (rojos, amarillos)
- 1 diente de ajo
- 4 rodajas de pan tipo campo (100 gr.) (\*)

- Albahaca c/n
- Sal y pimienta c/n
- 3 cdas. de **Mayonesa Natura**
- **Aceite de Oliva Fuerte Natura** c/n

### Información nutricional (por porción)

Energía: 511 kcal.  
Carbohidratos: 33 gr.  
Proteínas: 22 gr.  
Grasas: 32 gr.  
Fibra: 2,5 gr.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



### PREPARACIÓN

Lavar los cherry, condimentarlos junto con los bocconcini agregando sal, pimienta y el diente de ajo picado. Reservar. Para el aderezo mixear la

**Mayonesa Natura** con un chorrito de **Aceite de Oliva Fuerte Natura** y un puñado de albahaca. Pincelar el pan con **Aceite de Oliva Fuerte Natura** y

llevar a horno precalentado hasta dorar. Retirar, reservar. Reducir el melón a esferas. Para el armado de cada plato, disponer una feta de

pan, distribuir por encima el melón, el jamón crudo, los bocconcini, los cherrys y terminar con el aderezo reservado. (\*) Reemplazando por pan

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

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

04  
PORCIONES



MELÓN CON JAMÓN





FEB / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
			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		

ABR / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
	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				

# marzo

24

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
					01	02
03	04	05	06	07	08 <small>Día Internacional de la Mujer</small>	09
10 <small>Día de los Trabajadores de la Alimentación</small>	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 <small>Viernes Santo</small>	30
31 <small>Domingo de Pascuas</small>						

## INGREDIENTES \*

- 2 remolachas medianas hervidas (200 gr.)
- 4 huevos
- ½ taza de azúcar (100 gr.)
- 1 taza de harina leudante (120 gr.)
- 1 cdta. de esencia de vainilla

- 2 cdas. de cacao en polvo (30 gr.)
- **Aceite Puro de Girasol Natura** c/n

### Para el relleno:

- ½ pote de queso crema (150 gr.)

- 3 cdas. de azúcar impalpable (45 gr.)

### Información nutricional (por porción)

Energía: 279 kcal.  
Carbohidratos: 40 gr.  
Proteínas: 7,1 gr.  
Grasas: 10 gr.  
Fibra: 2,6 gr.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



## PREPARACIÓN \*

Tamizar la harina y el cacao. Procesar las remolachas a puré. En un bowl, batir las yemas con el azúcar, integrar el puré de remolachas y la esencia

de vainilla. Incorporar los secos tamizados y continuar el batido hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Aparte, montar las claras

nieve e integrar al batido con movimientos envolventes. Pincelar un molde desmontable de 18 o 20 cm. con **Aceite Puro de**

**Girasol Natura**, volcar la mezcla y llevar a horno precalentado a 180 grados durante 40 minutos aproximadamente o hasta que al introducir un palillo

este salga seco. Retirar, dejar entibiar y desmoldar. Decorar con la mezcla de queso crema y el azúcar impalpable.

**Tiempo de preparación:** 55 minutos

6/8  
PORCIONES

## TORTA DE REMOLACHA Y CHOCOLATE





MAR/24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
			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/24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
			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	

# abril

## 24

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
	01	02 <small>Día del Veterano y de los Caídos de la Guerra de Malvinas</small>	03	04	05	06
07 <small>Día Mundial de la Salud</small>	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30 <small>Día del Trabajador Rural</small>				

### INGREDIENTES

- 800 gr. de ribs
- 3 cdas. de **Aceite Blend Natura**
- Sal y pimienta c/n
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de cebolla en polvo
- Papel aluminio c/n
- 1 cebolla en rodajas

#### Para la barbacoa:

- 1 cda. de manteca (15 gr.)
- 2 dientes de ajo picado
- 2 cdas. de vinagre
- 1 cda. de salsa de soja
- ½ taza de **Kétchup Natura** (120 gr.)

- 1 cda. generosa de **Mostaza Natura**
- 2 cdas. de azúcar mascabo
- 1 cdta. de sal

#### Para la guarnición:

- 4 tazas de vegetales limpios y escurridos

- (repollo blanco, repollo colorado y zanahoria rallada) (200 gr.)
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura Andino**
- 1 cda. de aceto reducción
- Sal c/n

#### Información nutricional (por porción)

- Energía: 671 kcal.
- Carbohidratos: 21 gr.
- Proteínas: 38 gr.
- Grasas: 47 gr.
- Fibra: 1,6 gr.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



### PREPARACIÓN

Separar las costillitas, disponerlas en un bowl, agregar el **Aceite Blend Natura**, el ajo y cebolla en polvo, sal y pimienta a gusto. Frotar con las manos para integrar los sabores.

Calentar una sartén y sellar las ribs de ambos lados. Retirar. Para la barbacoa exprés, disolver la manteca en una sartén a fuego medio/bajo y dorar allí los ajos. Agregar el **Kétchup**

**Natura**, el vinagre, la **Mostaza Natura**, la salsa de soja, el azúcar y la sal, integrar bien y cocinar unos 4-5 minutos más. Retirar. Distribuir sobre papel aluminio las rodajas de

cebolla, apoyar sobre ellas las ribs. Pincelar abundantemente con la barbacoa casera, cubrir con más papel aluminio y cerrar. Disponer en una sartén amplia y cocinar durante unos 25 minutos

a fuego medio-bajo. Abrir el paquete y servir las ribs con la salsa y las cebollas. Acompañar con la ensalada condimentada con una pizca de sal, **Aceite de Oliva Natura Andino** y aceto reducción.

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

**Tiempo de preparación:** 35 minutos

04  
PORCIONES



### RIBS A LA BARBACOA EXPRES





ABR / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
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 / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
						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						

# mayo

## 24

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
			01 Día del Trabajador	02	03	04
05 Día Internacional del Celiaco	06	07 Día del Taxista	08 Día de la Cruz Roja Internacional	09	10	11 Día del Himno Nacional Argentino
12	13	14	15 Día 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	

### INGREDIENTES

- ¾ kg. de carne para guiso (roast beef o paleta)
- **Aceite Blend Natura** c/n
- 3 cebollitas de verdeo en rodajas (100 gr.)
- ½ cebolla picada (200 gr.)
- 1 zanahoria en rodajitas (200 gr.)
- ½ morrón rojo picado (50 gr.)
- ½ morrón verde picado (50 gr.)
- ½ morrón amarillo picado (50 gr.)
- 1 papa grande en cubos (300 gr.)
- 1 batata grande en cubos (300 gr.)
- ¼ de calabaza sin cáscara, en cubos (400 gr.)
- 1 lata de tomate perita (400 gr.)
- Caldo de carne c/n (aprox. 1 ½ litros)
- Sal y pimienta c/n
- Ají molido, pimentón c/n
- Perejil fresco picado c/n para servir

**Información nutricional (por porción)**  
Energía: 610 kcal.  
Carbohidratos: 46 gr.  
Proteínas: 36 gr.  
Grasas: 6,1 gr.  
Fibra: 4,1 gr.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



### PREPARACIÓN

- Desgrasar la carne y cortarla en cubos. Calentar una cacerola con un chorrito de **Aceite Blend Natura** y sellar la carne hasta dorar de todos sus lados. Retirar, reservar. Agregar otro chorrito de **Aceite Blend Natura** y rehogar la cebolla, el verdeo junto con los morrones. Una vez que las cebollas transparenten, agregar los cubos de carne reservados, las rodajitas de zanahoria y los tomates cubeteados con su jugo. Incorporar el caldo hasta cubrir todos los ingredientes. Salpimentar, condimentar con pimentón y ají molido a gusto. Tapar y cocinar durante unos 40 minutos a fuego suave, revolviendo cada tanto, agregar más caldo de ser necesario. Incorporar los cubos de papa, batata, calabaza y un poco más de caldo. Continuar la cocción con la cacerola destapada hasta

que todos los ingredientes estén cocidos y el guiso se haya espesado. Servir bien caliente espolvoreado con perejil fresco picado.

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

**Tiempo de preparación:** 70 minutos

4/6  
PORCIONES

\* —  
GUISO CARRERO  
— \*





MAY / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
			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 / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
			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	

# junio

## 24

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
						01
02	03	04	05 <small>Día Mundial del Medio Ambiente</small>	06	07 <small>Día del Periodista</small>	08
09	10	11 <small>Día del Vecino Participativo</small>	12	13	14	15
16 <small>Día del Padre</small>	17 <small>Paso a la Inmortalidad del General Martín Miguel de Güemes</small>	18	19	20 <small>Paso a la Inmortalidad del General Manuel Belgrano</small>	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### INGREDIENTES

- 1 entraña
- Sal entrefina y pimienta c/n
- 200 gr. de mozzarella rallada (opcional: mozzarella ahumada)
- 4 cdas. de **Kétchup Natura**
- 1 taza de hojas de albahaca limpias (50 gr.)
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Suave Natura**
- 1 cda. de **Mostaza Natura**
- Palillo c/n
- Para el relleno:**
- 400 gr. de boniato pelado y cortado en cubos pequeños
- Salvia fresca c/n
- **Aceite de Oliva Natura Andino** c/n
- Sal c/n

**Información nutricional (por porción)**  
 Energía: 589 kcal.  
 Carbohidratos: 26 gr.  
 Proteínas: 51 gr.  
 Grasas: 31 gr.  
 Fibra: 3,2 gr.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA

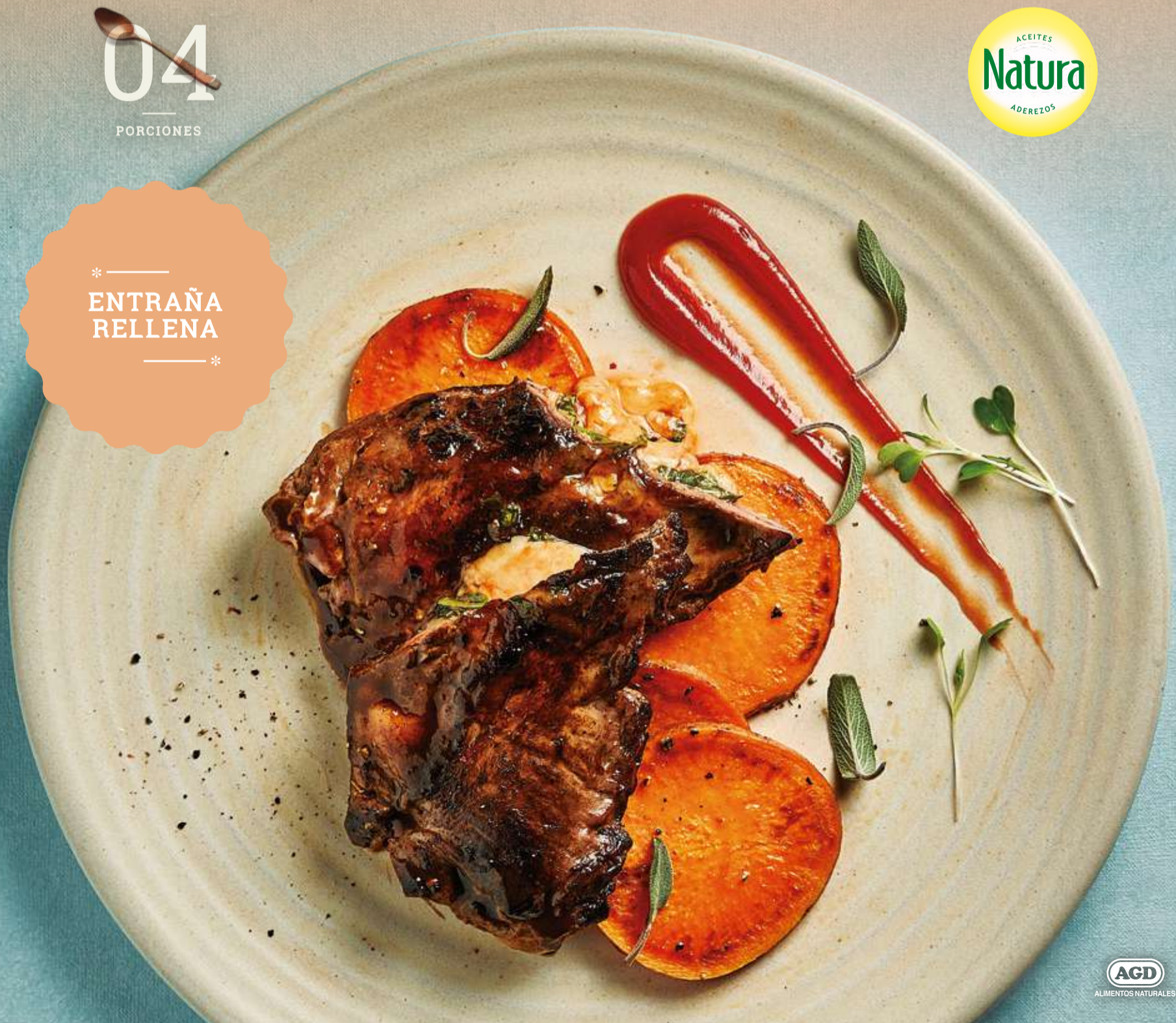


### PREPARACIÓN

- Abrir la entraña a la mitad dando forma de libro. Darle pequeños golpes con ayuda de un martillo para carnes para emparejarla en altura. Salpimentar a gusto. Distribuir por encima la mozzarella, el **Kétchup Natura** y la albahaca. Cerrarla sobre sí misma presionando, asegurar el cierre de los bordes con palillos. Pincelar de ambos lados con la mezcla de **Aceite de Oliva Suave Natura**, la **Mostaza Natura** y una pizca de sal y pimienta. Reservar. En un bowl colocar los cubos de boniato, rociarlos con una buena cantidad de **Aceite de Oliva Natura Andino**, condimentar con hojas de salvia, sal y mezclar bien. Calentar la chapa, en una parte cocinar los boniatos, remover cada tanto hasta que queden dorados. A mitad de cocción disponer en otro extremo de la chapa la entraña rellena, cocinar de ambos lados por aproximadamente 8 minutos hasta completar la cocción. Servir la entraña rellena acompañada de los cubos de boniato a la salvia.
- **Receta Libre de Gluten**, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.
- **Tiempo de preparación:** 30 minutos

04  
PORCIONES

### ENTRAÑA RELLENA





JUN / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
						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						

AGO / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
			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

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
	01 Día del Arquitecto	02 Día de la Agricultura Nacional	03 Día del Locutor	04	05	06
07	08	09 Día de la Independencia	10 Día del Comercio y del Comerciante	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 Día de la Amistad
21	22 76° Aniversario de AGD	23	24	25	26	27
28 Día de la Gendarmería Nacional	29 Día de la Cultura Nacional	30	31			

### INGREDIENTES \*

- 240 gr. de arroz tipo Carnaroli
- 150 gr. de lentejas remojadas 8 hs. y enjuagadas
- 1 echalote (60 gr.)
- 1 cda. de curry

- 1 litro de caldo vegetal caliente
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Fuerte Natura**
- Sal y pimienta a gusto
- Cilantro fresco picado c/n

### Información nutricional (por porción)

Energía: 481 kcal.  
Carbohidratos: 46 gr.  
Proteínas: 23 gr.  
Grasas: 22 gr.  
Fibra: 3,1 gr.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



### PREPARACIÓN \*

Disponer las lentejas en una cacerola, cubrir con agua y hervir por unos 20 minutos. Retirar, colar y reservar. Calentar en una sartén

amplia el **Aceite de Oliva Fuerte Natura**, rehogar el echalote picado, cuando esté transparente agregar el curry, integrar. Incorporar el arroz y

cocinar unos minutos hasta que los granos comiencen a nacarar. Agregar las lentejas reservadas e incorporar dos o tres cucharones de caldo.

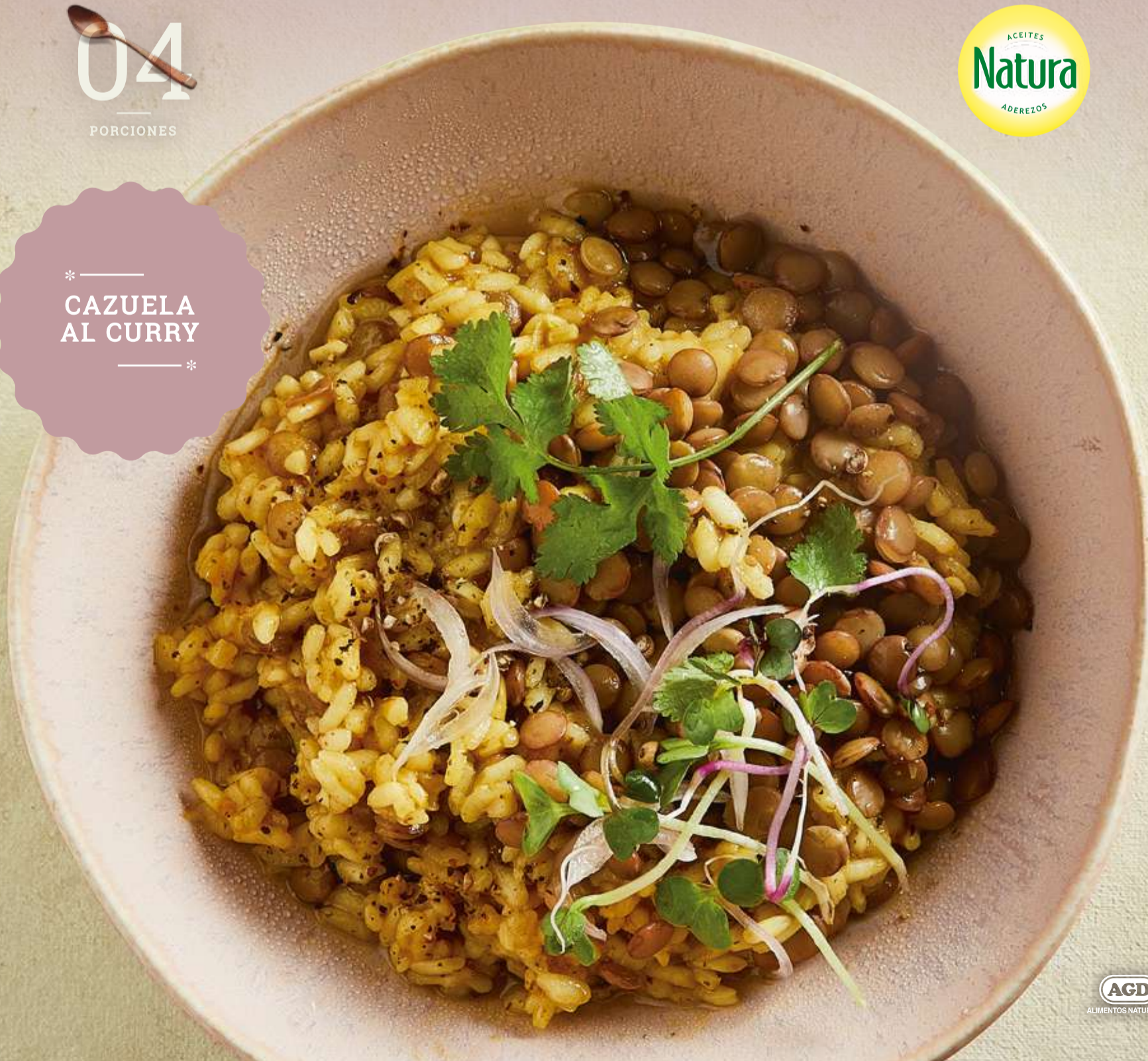
Salpimentar a gusto, agregar caldo vegetal, de a poco a la vez, hasta completar. Servir caliente acompañado por el cilantro picado.

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

**Tiempo de preparación:** 45 minutos

04  
PORCIONES

\* CAZUELA AL CURRY \*





JUL / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
	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 / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

# agosto

## 24

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
				01 Día del Trabajador Gastronómico	02 Día del Panadero	03
04 Día del Panadero	05	06 Día del Ingeniero Agrónomo Día del Veterinario	07 Día de San Cayetano	08	09	10 Día de la Fuerza Aérea
11 Día del Nutricionista	12 Día del Trabajador de la Televisión Día Internacional de la Juventud	13	14	15	16	17 Paso a la Inmortalidad del General San Martín
18 Día de la Niñez Día del Abuelo	19	20	21	22 Día Internacional del Folklore	23	24
25 Día del Peluquero	26	27	28	29 Día del Abogado	30	31

### INGREDIENTES

- 4 filetes de brótola
- Jugo de ½ limón
- **Rocío Vegetal Oliva Natura** c/n
- 1 taza de hierbas aromáticas mixtas (albahaca, orégano fresco, perejil, tomillo fresco) (40 gr.)
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de queso rallado (20 gr.)
- **Aceite de Oliva Natura Andino** c/n
- 1 cda. de **Mayonesa Natura**
- Sal y pimienta c/n
- 400 gr. de papines
- **Aceite Blend Natura** c/n

### Información nutricional (por porción)

Energía: 410 kcal.  
Carbohidratos: 19 gr.  
Proteínas: 39 gr.  
Grasas: 18 gr.  
Fibra: 1,1 gr.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



### PREPARACIÓN

- Preparar un pesto mixeando las hierbas aromáticas con el queso rallado, ajo, sal, pimienta, **Mayonesa Natura** y **Aceite de Oliva Natura Andino**. Reservar.
- Lavar los papines, hervirlos con cáscara hasta que al pincharlos estén tiernos, colar, cortarlos al medio y cocinar en una sartén con **Aceite de Oliva Natura Andino** hasta dorar.
- Reservar calientes. Disponer los filetes salpimentados sobre una asadera con **Rocío Vegetal Oliva Natura**, verter el jugo de limón y distribuir sobre ellos el aderezo.
- Llevar a horno precalentado a 180 grados durante 15 minutos aproximadamente hasta lograr la completa cocción. Retirar y acompañar con los papines dorados
- condimentados con sal, un chorrito de **Aceite Blend Natura** y una pizca de pimienta.
- Receta Libre de Gluten**, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

04  
PORCIONES



### BRÓTOLA AL PESTO DE HIERBAS





AGO/24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
			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/24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

# septiembre

24

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
01	02 Día de la Industria	03	04 Día de la Secretaria	05	06	07
08 Día del Productor Agropecuario	09	10	11 Día del Maestro	12	13	14
15 Día del Almacenero	16 Día del Profesor	17	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					

## INGREDIENTES

- 4 pechugas chicas (800 gr.)
- Sal, pimienta c/n
- 1 cda. de pimentón dulce
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cda. de perejil picado
- 3 cdas. de **Aceite Puro de Girasol Natura**
- 1 cda. de manteca

- 1 cebolla morada en juliana (150 gr.)
- 1 cda. de **Mostaza Natura**
- 1 cda. de miel
- 2 cdas. de salsa de soja
- 1 pizca de ralladura de jengibre

- 3/4 vaso de cerveza (150 cc.) (\*)
- 1 cda. de semillas de sésamo

- Para el relleno:**
- 300 gr. de chauchas redondas limpias,

- despuntadas y cocidas al vapor
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Natura Andino**
- 1 cda. de aceto balsámico
- Sal c/n

**Información nutricional (por porción)**  
Energía: 487 kcal.  
Carbohidratos: 14 gr.  
Proteínas: 50 gr.  
Grasas: 23 gr.  
Fibra: 3,1 gr.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



## PREPARACIÓN

Realizar sobre una de las caras de cada pechuga pequeños cortes, pincelar con una marinada preparada con una cucharada de **Aceite Puro de Girasol Natura**, pimentón, la mitad del ajo, perejil, una pizca de

sal y pimienta. Reservar. En un bowl mezclar la **Mostaza Natura** con miel, salsa de soja, cerveza y jengibre. Integrar y reservar. Calentar una sartén con el **Aceite Puro de Girasol Natura** restante, disponer

allí las pechugas y sellar de ambos lados. Retirar y reservar. Disolver la manteca en la misma sartén, rehogar la cebolla morada junto al ajo restante. Una vez que transparenten, agregar las pechugas

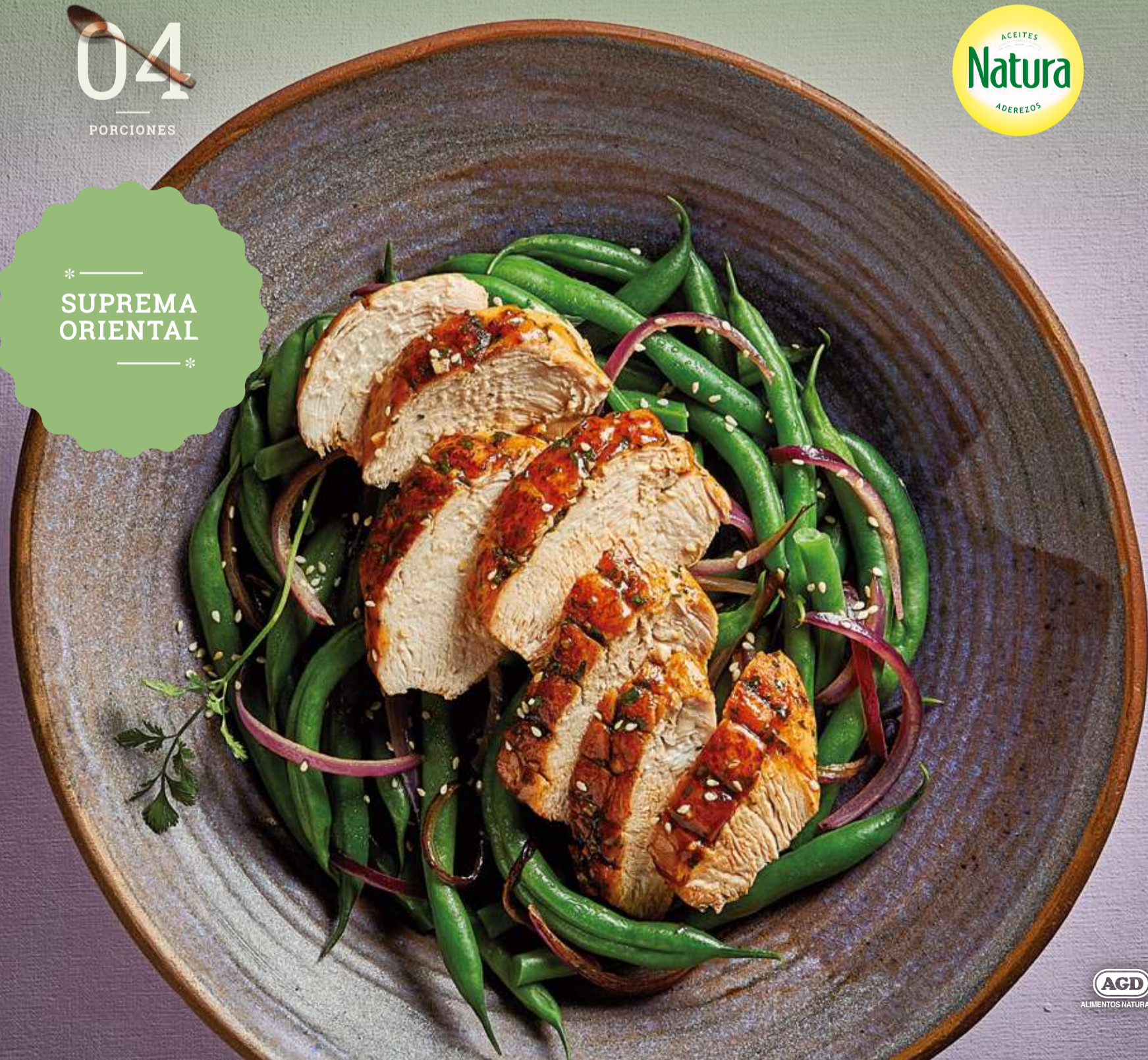
selladas, incorporar la mezcla de cerveza, tapar la sartén y dejar cocinar unos minutos, girar las pechugas y continuar la cocción destapada hasta que la salsa espese un poco. Servir las pechugas agritudces espolvoreadas

con las semillas de sésamo acompañadas por la guarnición de chauchas aderezadas con **Aceite de Oliva Natura Andino**, aceto y una pizca de sal.  
(\*) Reemplazando por cerveza sin TACC, y

garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación correspondiente, se convierte en una **Receta Libre de Gluten**.  
**Tiempo de preparación:** 30 minutos

04  
PORCIONES

## SUPREMA ORIENTAL





SEP / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
1	5	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 / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
						1
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

# octubre

24

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12 <small>Día del Respeto a la Diversidad Cultural</small>
13 <small>Día de la Madre</small>	14	15	16	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		

## INGREDIENTES

- 320 gr. de fideos rigatti (\*)
- 500 gr. de espárragos
- 100 gr. de panceta ahumada
- 1 echalote (50 gr.)
- Sal y pimienta negra c/n
- **Aceite de Oliva Suave Natura** c/n
- Agua c/n
- 4 cdas. de queso rallado tipo parmesano

**Información nutricional (por porción)**  
 Energía: 487 kcal.  
 Carbohidratos: 62 gr.  
 Proteínas: 18 gr.  
 Grasas: 17 gr.  
 Fibra: 4,8 gr.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



## PREPARACIÓN

Lavar los espárragos, separar las puntas y cortarlas a la mitad por lo largo. Del tallo, descartar el extremo inferior y cortar el resto en rodajitas. Picar el echalote y cortar la panceta en cubos. En una sartén amplia, calentar un chorrito de **Aceite de Oliva Suave Natura**, rehogar el echalote, cuando transparente agregar las rodajitas de espárragos, salpimentar y cocinar durante 10 minutos. Retirar ¼ de los espárragos, reservar. Incorporar a la sartén los cubos de panceta hasta dorar. Agregar las puntas de espárragos y cocinar unos minutos más, de ser necesario agregar medio cucharón de agua para evitar que el fondo se seque. Mixear los espárragos reservados junto con una cucharada de **Aceite de Oliva Suave Natura** y medio cucharón de agua hasta obtener una crema, reservar. Mientras tanto, cocinar los fideos, retirar al dente. Incorporar a la sartén, agregar la crema de espárragos, mezclar y servir caliente con el queso rallado.

(\*) Reemplazando por fideos sin TACC,

y garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación correspondiente, se convierte en una **Receta Libre de Gluten**.

**Tiempo de preparación:** 25 minutos

04  
PORCIONES



## PENNE RIGATTI CON CREMA DE ESPÁRRAGOS Y PANCETA





OCT / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
	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 / 24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
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				

# noviembre

24

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
					01	02
					Día de Todos los Santos	Día de Todos los Muertos
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
Día de la Tradición		Día de la Abuela				
17	18	19	20	21	22	23
			Día de la Soberanía Nacional		Día de la Flor Nacional Día de la Música	
24	25	26	27	28	29	30
						Día Nacional del Mate

## INGREDIENTES

· 1 solomillo de ternera (1,5 kg.)

### Para el aderezo:

- 1 taza de **Kétchup Natura** (200 gr.)
- 1 diente de ajo rallado
- 3 cdas. de vinagre de vino

- 3 cdas. de jugo de naranja natural
- 2 cdas. de salsa inglesa
- 1 cda. de miel
- 1 cda. de pimienta negra recién molida
- 1 cda. de canela
- 1 cda. de ají molido

- Sal c/n
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Fuerte Natura**

### Para la guarnición:

- 500 gr. de papas
- **Aceite de Oliva Fuerte Natura** c/n

- Sal c/n
- 3 cdas. de pan rallado (\*)
- Hierbas frescas a gusto c/n

### Información nutricional (por porción)

Energía: 593 kcal.  
Carbohidratos: 40 gr.  
Proteínas: 65 gr.  
Grasas: 20 gr.  
Fibra: 1,3 gr.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



## PREPARACIÓN

Para el aderezo mezclar el **Kétchup Natura** con el resto de los ingredientes. Reservar. Salar la carne y sellarla en una sartén caliente con el **Aceite Blend Natura**. Una vez dorada, disponerla junto con el jugo del

sellado sobre una placa apta para horno. Comenzar el laqueado pincelando con la primera capa de aderezo y cocinar a horno medio (160 -170 grados) precalentado durante 15 minutos, retirar pincelar nuevamente con el

aderezo y continuar la cocción. Repetir ese procedimiento hasta terminar el aderezo y lograr un laqueado brillante. Para la guarnición, lavar, pelar y cortar las papas en bastones, hervirlas en

agua salada durante 7 minutos. Retirar, escurrir y disponer en una asadera con un chorrito de **Aceite de Oliva Fuerte Natura**, espolvorear con el pan rallado y las hierbas frescas a gusto. Llevar al horno removiendo cada

tanto hasta que estén doradas. Una vez logrado el punto deseado de cocción de la carne retirar y servir el solomillo acompañado de las papas crocantes. (\*) Reemplazando por

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

**Tiempo de preparación:** 120 minutos

4/6  
PORCIONES



## SOLOMILLO DE TERNERA LAQUEADO





# diciembre

24

NOV/24

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
			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/25

Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
			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	

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB
01 Día del Ama de Casa	02	03 Día del Médico	04	05	06	07
08 Inmaculada Concepción de María	09	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				

## INGREDIENTES

- 4 claras
- Azúcar (aprox. 240 gr., el peso del azúcar debe ser el doble del de las claras)
- 2 cdts. de jugo de limón
- 1 cda. de fécula de maíz (15 gr.)
- **Rocío Vegetal Natura** c/n

### Para la crema de limón:

- 1 huevo
- 1 taza de azúcar (190 gr.)
- 4 cdas. de fécula de maíz (60 gr.)
- 500 cc. de agua
- Jugo de 2 limones
- Ralladura de 1 limón

- 250 gr. de frutos rojos a elección
- Hojas de menta c/n para decorar

### Información nutricional (por porción)

Energía: 309 kcal.  
Carbohidratos: 75 gr.  
Proteínas: 1,2 gr.  
Grasas: 0,96 gr.  
Fibra: 0,85 gr.

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



## PREPARACIÓN

Batir con batidora eléctrica las claras, cuando comienzan a espumar incorporar en forma de lluvia el azúcar de a poco a la vez. Luego agregar el jugo de limón y una vez montado, agregar la fécula e integrar bien.

Forrar una placa apta para horno con papel manteca lubricado con **Rocío Vegetal Natura**. Disponer sobre éste las claras batidas en forma de círculo, dando forma a la base de la torta, por último, ahuecar la parte

central cuidando que no quede muy fina. Llevar a horno muy bajo (100° C) durante una hora y media. Dejar enfriar en el horno y retirar. Para la crema de limón, disponer en una cacerolita el huevo, el azúcar, la

fécula, el jugo de limón y el agua, revolviendo con batidor de alambre hasta integrar. Cocinar a fuego bajo sin dejar de revolver hasta que hierva y espese. Retirar, dejar enfriar en heladera con film de contacto.

Momentos antes de servir disponer en la parte ahuecada del merengue, con una manga, la crema de limón fría. Decorar con los frutos rojos limpios y unas hojas de menta.

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

**Tiempo de preparación:** 120 minutos + tiempos de enfriado

6/8  
PORCIONES

\* ———  
**PAVLOVA DIFERENTE**  
————— \*





## INGRE DIENTES

- 2 tazas de quinoa (280 gr.)
- Agua c/n
- 4 cdas. de semillas de chía
- Sal y pimienta c/n
- **Rocío Vegetal Natura** c/n
- 2 huevos
- 1 palta (100 gr.)
- 1 diente de ajo
- 1 cdta. de **Salsa Golf Natura**

- 2 cdas. de **Mayonesa Natura**
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1 cda. de cilantro picado
- ¼ cebolla chica picada (40 gr.)
- **Aceite de Oliva Natura Andino** c/n

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



## INGRE DIENTES

- 200 gr. de salmón fresco en cubos
- 300 gr. de pescado blanco fresco en tiritas
- 100 gr. de aros de calamar fresco
- 3 ramitas de cilantro
- 1 cebolla morada en juliana (120 gr.)

- ½ Morrón verde en juliana (100 gr.)
- 200 cc. de un mix de jugo de limón y lima
- Sal y pimienta c/n
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Suave Natura**
- 4 cdas. de maíz tostado salado (cancha) (60 gr.)

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



## PRE PARACIÓN

Poner la chía en remojo durante 30 minutos aproximadamente hasta que gelatinice. Reservar. Disponer la quinoa en un colador, enjuagar cuidadosa y repetidamente bajo el agua corriente fría. Dejar escurrir. Procesar la quinoa, la chía remojada, medio vaso de agua, sal y pimienta a gusto hasta obtener una mezcla homogénea. Para la base, calentar una waflera o panquequera con abundante **Rocío Vegetal Natura** y verter la mezcla

con un cucharón, cocinar y reservar. Pisar los huevos junto con la palta, la **Salsa Golf** y **Mayonesa Natura**, agregar el jugo de limón, el ajo, la cebolla y el cilantro picados, salpimentar a gusto. Distribuir sobre cada base una cucharada generosa de mezcla, condimentar con unas gotas de **Aceite de Oliva Natura Andino**.

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

**Tiempo de preparación:** 15 minutos + tiempos de remojo

**Información nutricional (por porción)**  
Energía: 465 kcal.  
Carbohidratos: 57 gr.  
Proteínas: 15 gr.  
Grasas: 21 gr.  
Fibra: 9,6 gr.

ACEITES  
**Natura**  
ADEREZOS

## PRE PARACIÓN

Disponer el salmón en un bowl amplio. Agregar el pescado blanco, los aros de calamar, la cebolla, el Morrón y el cilantro picado. 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 mínimamente

durante una hora. Por último, agregar el **Aceite de Oliva Suave 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.

**Tiempo de preparación:** 70 minutos

**Información nutricional (por porción)**  
Energía: 315 kcal.  
Carbohidratos: 18 gr.  
Proteínas: 29 gr.  
Grasas: 14 gr.  
Fibra: 2,3 gr.

## BRUNCH CON PALTA Y HUEVO

04  
PORCIONES

## CEVICHE

04  
PORCIONES

## INGRE DIENTES

- 200 gr. de chauchas redondas despuntadas y cortadas en trozos de 2-3 cm.
- 200 gr. zanahorias en rodajas
- 1 cebolla en cubos (120 gr.)
- 200 gr. de pepino en bastones de 2 - 3 cm. de largo
- 1 Morrón rojo (100 gr.) sin semillas ni nervaduras en trozos

- 200 gr. de arbolitos de brócolis
- 200 gr. de coliflor sin tallo
- 3 cdas. de **Aceite Puro de Girasol Natura**
- 1 taza de vinagre de manzana (250 cc.)
- 2 tazas de agua caliente (500 cc.)
- 2 cdas. de azúcar
- 2 cdas. de sal

- 4 hojas de laurel
- 1 cda. de pimienta negra en grano

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



## INGRE DIENTES

- 2 tazas de polenta (200 gr.)
- 1 brócoli chico (500 gr.)
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Fuerte Natura**
- 4 tazas de caldo vegetal caliente (\*)

- 2 tazas de leche caliente
- 1 pizza de cúrcuma
- 160 gr. de queso cremoso en cubos
- Sal y pimienta c/n

MIRÁ EL PASO A PASO DE ESTA RECETA



## PRE PARACIÓN

Calentar en una sartén el **Aceite Puro de Girasol Natura**, agregar las chauchas y las zanahorias, saltear durante 10 minutos a fuego bajo. Agregar el resto de los vegetales, cocinar unos 5-6 minutos más. Condimentar con sal, laurel, pimienta y azúcar. Incorporar el vinagre y el agua caliente.

Tapar la sartén, cuando rompe el hervor, destapar y mantener la cocción por dos minutos más. Dejar enfriar, distribuir en un frasco de vidrio limpio. Conservar en heladera, consumir dentro de los próximos 5-7 días.

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

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Información nutricional (por porción)**  
Energía: 196 kcal.  
Carbohidratos: 23 gr.  
Proteínas: 5,6 gr.  
Grasas: 9,6 gr.  
Fibra: 4,2 gr.

ACEITES  
**Natura**  
ADEREZOS

## PRE PARACIÓN

En una sartén calentar el **Aceite de Oliva Fuerte Natura**, incorporar el ajo picado y rehogar. Cuando transparente agregar el brócoli procesado (o rallado), saltear, salpimentar. Añadir el caldo vegetal y la leche con una pizza de cúrcuma. Una vez que rompe el hervor agregar en forma de lluvia la polenta revolviendo continuamente, cocinar durante un minuto sin dejar de revolver. Bajar el fuego, agregar el queso cremoso, cocinar hasta fundir. Retirar y servir bien caliente.

(\*) Para 2 litros de caldo vegetal: Ingredientes: 1 cebolla blanca pelada y cortada en cuatro, 1 cebolla dorada pelada y cortada en cuatro, ½ plantita de apio chica limpia, unas ramitas de perejil limpias, 1 zanahoria limpia y cortada en rodajitas, agua 2,5 lt., sal c/n. **Preparación:** Disponer en una olla grande agua con sal, llevar a ebullición, agregar el apio, luego el perejil, las cebollas y la zanahoria. Tapar y cocinar aproximadamente una hora. Luego filtrar y reservar.

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

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Información nutricional (por porción)**  
Energía: 505 kcal.  
Carbohidratos: 53 gr.  
Proteínas: 21 gr.  
Grasas: 17 gr.  
Fibra: 3,4 gr.

## ESCABECHE DE VEGETALES

04  
PORCIONES

## POLENTA CON BRÓCOLI

04  
PORCIONES





f @ v p MundoNaturaArgentina

www.natura.com.ar

www.recetasnatura.com.ar

BIBLIO  
GRAFÍA  
\*

1. El Libro de las Calorías Lic. Silvia Squillace Nutrihelp Editor.
2. Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina. INCAP.OPS.
3. Tablas USDA. <https://fdc.nal.usda.gov>

CRÉ  
DITOS  
\*

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. - Lic. Patricia Portela



MAYONESA Y SALSA GOLF NATURA



KETCHUP NATURA



MOSTAZA NATURA



La familia de  
productos Natura es  
apta para celíacos.

