



Apio Palta

Alimentos orgánicos a domicilio

- * Frutillas: no sólo una fruta
- * Limonadas y naranjadas
- * Mermeladas: nuevos sabores

www.apiopaltachile.cl

La furia del color

Volvemos a entrar en un período de transición que, por lo mismo, nos está causando algunos problemas. Las **acelgas aún no crecen** lo suficiente, las **habas cerraron su ciclo** y los **porotos verdes que nos llegan desde La Serena van en baja**. (Ya partirá la cosecha en la Región Metropolitana).

Por lo mismo nunca está de más que aprovechemos al máximo el resto de las cosas. Aún tenemos **alcahofas, zapallos italianos, zucchini, cebollines, pepinos** y la **palta hass** en todo su esplendor ya que esta es justo su época. Las **betarragas** nunca nos abandonan demasiado tiempo y las **zanahorias**, pese a bajones temporales, siguen con fuerza.

El calor nos llama a lanzarnos con fuerza a preparaciones más livianas, y que mejor que las **ensaladas**. Ya saben que están las preparadas



por nosotros, particularmente la **Ensalada ApioPalta, la Primavera y todos los Mix: lollo rossa, marvel y buttercrunch**.

Pero también está la opción de que ustedes preparen las suyas. Nuestra sugerencia esta semana es la ensalada de **hojas de espinaca, trozos de fruta, un poco de ricotta o queso crema y almendras tostadas**.

Estas últimas se remojan, se les quita la piel, se laminan y se ponen al horno un par de minutos. Ahí se concentra todo el sabor y la originalidad de la ensalada.

Y lo que no pueden dejar de lado son los jugos: las **frutillas**

comienzan a agarrar tamaño y sabor, los **limones** se ponen cada vez más refrescante (no se olviden de ponerle a la limonada un poco de menta). La mezcla **zanahoria-naranja** ni hablar, simplemente deliciosa. Aunque también puede ser naranja pura y, por su puesto, zanahoria pura.

QUE LO DISFRUTES !!!

Top five

Queremos compartir la lista de los cinco productos más comprados por ustedes esta semana.

Gracias por preferirlos!!!

1 Manzana chips

Deliciosas, crujientes y finas rodajas de manzana secadas al sol y que se pueden comer solas (ideal para las colaciones), mezclada con yogurt, o con todo tipo de cereales.

2 Yogurt natural

Se acerca el verano y que mejor que continuar disfrutando su sabor junto a frutas, miel y cereales.

3 Huevos de campo

Estamos felices de que los estén incorporando cada vez más a su canasta. Las gallinas son cuidadas en Alto Jahuel por Mercedes y Jorge quienes le ponen todo el empeño para que crezcan fuertes y sanas.

4 Pan Integral

Quienes lo han probado por primera vez se han hecho adictos a su sabor y textura. Guardado en el refrigerador dura muchísimo tiempo e incluso es posible congelarlo. Ideal para saborearlo a cualquier hora.

5 Mermelada de frutilla

Acaba de sumarse a nuestro grupo de productos de La Despensa. Proviene desde el Parque Pumalín. También está la de **naranja y goldenberrie**.

Receta de la semana: Helado de Frutillas

INGREDIENTES

- Merengue italiano
- Azúcar: 250 g
- Claras: 5
- Helado
- 350 grs de pulpa de frutillas
- Gelatina sin sabor: 7 g
- Jugo de limón 1
- Crema: 400 cc

PREPARACION

Merengue italiano: Colocar el azúcar dentro de una olla, verter agua hasta humedecer y llevar al fuego hasta obtener un almíbar. Aparte, batir las claras a nieve, verter el almíbar en forma de hilo y batir hasta enfriar.

Helado: En un bol poner la pulpa de frutillas con la gelatina hidratada y disuelta, y el jugo de limón. Mezclar hasta unificar bien. Incorporar el merengue italiano realizado sobre la pulpa de frutillas e integrar con espátula de goma realizando movimientos envolventes. Por último incorporar la crema de leche batida a ½ punto. Colocar la preparación dentro de souffleras individuales forradas por fuera con papel manteca y llevar al freezer durante 12 horas. Retirar del freezer, sacar el papel manteca, decorar con frutas frescas y servir.



Pedidos: Lunes y martes en www.apiopaltachile.cl

o llámanos al (02) 298 8065

ALGUNOS DE NUESTROS PRODUCTOS

El Huerto

Achicoria	Unidad	\$ 449
Alcachofa	Unidad	\$ 210
Alcachofín	14 unid.	\$ 2.450
Arúgula	200 grs	\$ 990
Ajo	Cabeza	\$ 300
Betarraga	Unidad	\$ 749
Brote Linaza	50 grs	\$ 490
Cilantro	200 grs	\$ 590
Cebollín	Atado	\$ 700
Espinaca Premium	200 grs	\$ 890
Perejil	Atado	\$ 570
Cebolla nueva	Unidad	\$ 300
Lechuga estación	Unidad	\$ 510
Lechuga Francesa	Unidad	\$ 510
Lechuga Lollo Rossa	Unidad	\$ 510
Palta Hass	Kilo	\$ 1.800
Perejil	Atado	\$ 590
Puerro	Unidad	\$ 300
Porotos verdes	Kilo	\$ 2.100
Pepino	Unidad	\$ 310
Rabanito	Atado	\$ 590
Zanahoria	Atado	\$ 900
Zapallos italianos	Unidad	\$ 390
Zucchini	4 unidades	

Ensaladas

Ensalada ApioPalta	200 grs	\$ 1.500
Ensalada Asiática	200 grs	\$ 1.500
Ensalada Baby Green	200 grs	\$ 1.200
Zanahoria/Perejil	200 grs	\$ 1.300
Betarraga/Cilantro	200 grs	\$ 1.500

Frutas

Naranjas jugo	Kilo	\$ 800
Naranja mesa	Kilo	\$ 850
Frutillas	1/2 kilo	\$ 1.500
Limón	Kilo	\$ 650
Mandarinas	Kilo	\$ 750
Puré de Lúcumá	250 grs	\$ 1.250

Panadería y Lácteos

Yogurt natural descremado	Litro	\$ 2.590
Pan Integral	Kilo	\$ 1.600
Huevos de campo	Docena	\$ 1.950
Huevos azules	1/2 docena	\$ 1.200
Harina Integral	Kilo	\$ 1.100
Queso Mantecoso	1/4 kilo	\$ 1.700
Pizza (masa)	Unidad	\$ 1.700
Galletas (Cacao)	6 galletas	\$ 1.900
Galletas (Avena)	6 galletas	\$ 1.900
Galletón (Avena y pasas)	3 galletas	\$ 1.900
Tofu	250 grs.	\$ 2.450
Mayonesa de soya	220 grs.	\$ 2.450
Leche fresca	Litro	\$ 1.500

La Despensa

Aceite de Oliva	250 cc.	\$ 3.300
Granola	120 grs.	\$ 2.500
Azúcar de caña	800 grs.	\$ 2.400
Café molido	250 grs.	\$ 4.350
Miel orgánica	1/2 kilo	\$ 3.100
Mermeladas (limón, kiwi)	185 grs.	\$ 1.950
Pasta aceitunas	185 grs.	\$ 2.600
Salsa de tomate	Litro	\$ 3.550
Spaghetti / Fusili Quinoa	Caja	\$ 2.650
Arroz blanco	Kilo	\$ 2.200
Vinagre manzana	250 cc.	\$ 1.950

OFERTAS ESPECIALES

Canasta Familiar

Acelga (atado), betarraga (atado), brócoli, Cebolla nueva (3 unidades), cilantro (atado), espinaca(400 grs), 2 lechugas de la estación, limón (1 kilo), naranja de mesa (1 kilo) y zanahoria (atado) y 4 zapallitos Italianos.

Valor : \$ 10.000

Canasta Mix

Acelga (atado), alcachofines (bandeja 14 unidades), brócoli, Cebolla nueva (3 unidades), cibullett (atado), espinaca(400 grs), 2 lechugas de la estación, limón (1 kilo), palta hass (1 kilo), perejil (atado), zanahoria (atado), 4 zapallitos Italianos, naranja de mesa (1 kilo) y frutillas (1/2 kilo).

Valor : \$ 15.000

Pack verde

Ensalada ApioPalta y Vinagre de Frutilla.

Valor : \$ 4.000

Canasta Bebe

Alcachofines (14 unid), Avena o Mijo (1/2 kilo), Betarraga (atado), Brócoli, Espinaca (400 grs), Lentejas (1/2 kilo), Naranja jugo (1 kilo), Zanahoria (atado), Zapallo (1 kilo), yogurt (1 litro) Manzana chips.

Valor : \$ 15.000

Todas nuestras canastas

**Servicio Apio Palta
(Armado y despacho a domicilio)
\$ 3.000**

Se aplica a todos los envíos