



*Alimentos orgánicos a domicilio*

\* Tomate: delicioso y curativo

\* Cerezas y Frambuesas

\* Porotos verdes y zapallos italianos

[www.apiopaltachile.cl](http://www.apiopaltachile.cl)

# Se acerca el verano...

**D**urante esta época ya comienza a aparecer uno de los protagonistas de la temporada de verano: **el tomate**. Con su color y aroma viene a decorar nuestros platos y ensaladas dándole a las comidas un toque fresco e incomparable. Pero hay mucho más que sabor en este particular ingrediente: el tomate es reconocido en todo el mundo por su alto contenido en vitamina C y A. Además, su consumo ayuda a curar enfermedades como el reumatismo y los problemas hepáticos, mejorando también la circulación. Lo mejor de todo también es su versatilidad, dado que también están los **tomatitos de cóctel** que son perfectos no sólo para ocasiones especiales, sino también para integrarse en las ensaladas ya sea enteros o cortados en mitades.

**L**as **frambuesas** también vienen a motivar nuestros paladares y darle la bienvenida al verano. Son exquisitas tanto solas, como en postres y pasteles. Pero, literalmente "la guinda de la



torta" la ponen las **cerezas** con sus toques de dulce sabor. Esta fruta puede ser consumida en abundancia por las personas diabéticas dado que el azúcar que posee es totalmente asimilable.

**P**ara acompañar, nada mejor que una buena ensalada de **porotos verdes**. Esta verdura, sin embargo, es tan versátil que también puede ser utilizada para preparar guisos o budines al horno. ¡Quedan muy ricos!

**L**os zapallos italianos también están riquísimos esta temporada. Estos se pueden preparar rellenos de un número de cosas. Sólo hay que atreverse a innovar, mezclando su carne con **arvejas, zanahorias, puerros** y un poco de queso parmesano, para luego llevarlos al horno.

**¡QUE LO DISFRUTES!**



## Regalos de Navidad

**Sorprende a las personas que más quieres en estas fiestas y regala alguno de nuestros increíbles presentes. Todos son 100% orgánicos**

### 1 Huerto Orgánico

Canastito de mimbre con cuatro plantas de hierbas en su interior. Estas pueden ser trasplantadas al jardín para así disfrutar de su aroma y sabor en casa. (\$5.500)

### 2 Suscripción al servicio Apiopalta

Para que otros disfruten del sabor y las bondades de los productos orgánicos que recibes en tu casa, por sólo \$46.000 enviaremos una canasta por 4 semanas a la casa de quien tu quieras.

### 3 Vinos

Para disfrutar durante estas fiestas o hacer un magnífico regalo, ofrecemos una botella de vino de la viña Pargua a \$8.900 o una caja con dos botellas de Organic Maker a \$9.500. Todos vienen envueltos para la ocasión.

### 4 Pan de Pascua

La chef Marcela Meza prepara este delicioso pan de pascua sólo con ingredientes orgánicos. No contiene fruta confitada. (\$6.500)

### 5 Mermeladas, aceites y más...

De naranja, limón o goldenberrie, nuestras mermeladas son un pequeño gran regalo (\$1.950). También hay chocolate blanco, negro y bitter (\$2.100). Otra opción son los aceites de oliva y palta (\$7.800 el par), o bien, uno de estos más una botella de vinagre de frambuesa, manzana o frutilla.

# Receta de la semana: Tomates Rellenos

## INGREDIENTES

- 4 tomates medianos firmes
- 2 tazas de arroz
- 1/2 pimentón rojo
- 1 cebollín grande
- 1 cucharada de hojas de menta picadas
- 1 cucharada de perejil
- jugo de limón

## PREPARACION

A los tomates se les corta una tapita y se les saca el contenido. Luego se dan vuelta un rato para que escurran el jugo restante. Mientras, se saltean el cebollín con el pimentón y el perejil. Un vez listos se le adjuntan al arroz previamente cocido. Luego, se le añade a esa mezcla la menta picada, el jugo de limón y el contenido de los tomates. Se mezcla todo y, con ello, se rellenan los tomates. Se pueden decorar con hojas de menta frescas y servir sobre hojas de lechuga enteras.



**Pedidos: Lunes y martes en [www.apiopaltachile.cl](http://www.apiopaltachile.cl)**

**o llámanos al (02) 284 92 76 o al (02) 322 20 89**

## 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
Porotos verdes	Kilo	\$ 2.100
Pepino	Unidad	\$ 310
Rabanito	Atado	\$ 590
Tomates	Kilo	\$ 1.100
Zanahoria	Atado	\$ 900
Zapallos italianos	Unidad	\$ 390
Zucchini	4 unidades	\$ 990

### Frutas

Cerezas	600 grs	\$ 1.500
Naranjas jugo	Kilo	\$ 800
Naranja mesa	Kilo	\$ 850
Frambuesas	300 grs	\$ 2.500
Frutillas	1/2 kilo	\$ 1.500
Limón	Kilo	\$ 650
Mandarinas	Kilo	\$ 750
Puré de Lúcumá	250 grs	\$ 1.250

### 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

### 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 / Fusilli 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 en [www.apiopaltachile.cl](http://www.apiopaltachile.cl)**

### Servicio Apio Palta

**(Armado y despacho a domicilio) \$ 3.000**

**Se aplica a todos los envíos**