



**APIO
PALTA**
ORGANICO

Alimentos orgánicos a domicilio

- * ¡A aprovechar la temporada de damascos!
- * Productos orgánicos: la mejor receta para el año que comienza.

www.apiopaltachile.cl

REPARTOS DURANTE ESTA SEMANA

Los despachos se realizarán el día **miércoles 2** de enero en la tarde para las comunas de La Reina, Peñalolén y Santiago Centro, y el **jueves 3** durante todo el día para Las Condes, Providencia, Ñuñoa y Lo Barnechea.

¡Para un 2008 sano y rico!

Para que este nuevo año comience bien, no basta sólo con celebrar en grande

su llegada, sino también ponernos a pensar qué esperamos de él y cómo lo conseguiremos. Y como un estilo de vida más saludable

es uno de los objetivos preferidos en las listas, nada mejor que ponerlo en práctica consumiendo alimentos

orgánicos. Sí, porque los productos de ApioPalta contienen muchos más nutrientes,

vitaminas y minerales que los productos convencionales.

El verano ya nos ha comenzado a deleitar con sus sabores. El **tomate** está en plena temporada y lo mismo ocurre con los **zapallitos italianos**. Estos últimos pueden utilizarse en guisos y budines, o

también rellenarse con todo lo que uno se pueda imaginar.



Y ya de a poco comienzan a aparecer

las frutas estivales. Esta vez, la novedad son los **damascos** cuya temporada hay que aprovechar dado que es muy corta. Las **frambuesas** han sido todo un éxito: ¡y no es para menos! son deliciosas para comer solas o acompañadas.

Los **huertos orgánicos** fueron todo un éxito para estas fiestas y, por lo mismo, hemos decidido mantenerlos durante todo el año en nuestra lista de productos. Son

una excelente alternativa para regalar, o bien, para tener en casa y disfrutar de su aroma y sabor. Tienen ciboulett, salvia y tomillo. Iremos sumando otras hierbas a futuro.



Cursos de alimentación y cocina orgánica en ApioPalta

El consumo de productos libres de químicos y pesticidas es una tendencia mundial que se asoma poco a poco a nuestro país. Es por esto que ApioPalta realizará para todos sus clientes y quienes estén interesados cursos de alimentación orgánica para así contribuir con el desarrollo de una mejor calidad de vida en Chile.

Habrán dos charlas: **“Agricultura y Alimentación Orgánica”** a cargo de María Prieto, y **“Clase de cocina Práctica”** con materiales 100% libres de químicos y aditivos a cargo de la chef María Meza. Ambos cursos contemplan un almuerzo o cena elaborados con materiales orgánicos.

Calendario

8 de enero: “Agricultura y Alimentación Orgánica” en Av. La Dehesa 100 a las 11 hrs,

10 de enero “Agricultura y Alimentación Orgánica” en Casa Matriz de ApioPalta (El Nosedal 5637, Peñalolén) a las 11 hrs y 19 hrs. La clase de cocina orgánica será el día

17 de enero “Clase de cocina Práctica” Casa Matriz de ApioPaltaa las 11 hrs y 19 hrs.

Valor por sesión (incluye almuerzo)

\$10.000



María Prieto

Es egresada de agricultura biodinámica del Emerson College en Sussex, Inglaterra. Llegó a Chile hace tres meses luego de trabajar en granjas biodinámicas en Israel, Sierra Leone y Europa.

Receta de la semana: Budín de zapallos italianos

INGREDIENTES

- 1/2 tz. Queso rallado
- 1/2 tz pan rallado
- 3 huevos
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla picada finita
- 4 zapallos italianos
- Sal, pimienta y comino

PREPARACION

A los zapallos, se le cortan los extremos y luego se rallan (sin pelar la cáscara). Se cuecen en agua con sal por 8 minutos y luego se escurren. Se sofríen la cebolla y el ajo para luego adjuntarle el zapallo, los huevos, el queso, el pan rallado y los condimentos. Se deja la mezcla en el sartén por 5 minutos a fuego bajo y, luego se trasvasija a una fuente para hornear, se le espolvorea queso rallado y se lleva al horno fuerte por 10 minutos.



Pedidos: Lunes y martes en 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
Arúgula	200 grs	\$ 990
Ajo	Cabeza	\$ 300
Betarraga	Unidad	\$ 749
Brote Linaza	50 grs	\$ 490
Cebolla nueva	Unidad	\$ 300
Cilantro	200 grs	\$ 590
Damascos	Kilo	\$ 740
Espinaca Premium	200 grs	\$ 890
Lechuga escarola	Unidad	\$ 510
Lechuga Francesa	Unidad	\$ 510
Palta Hass	Kilo	\$ 1.800
Papas	Kilo	\$ 1.150
Perejil	Atado	\$ 590
Porotos verdes	Kilo	\$ 2.100
Pepino	Unidad	\$ 310
Rabanito	Atado	\$ 590
Tomates	Kilo	\$ 1.100
Zanahoria	Atado	\$ 900
Zapallo en corte	1/2 kilo	\$ 550
Zapallos italianos	Unidad	\$ 390
Zucchini	4 unidades	\$ 990

Frutas

Frambuesas	300 grs	\$ 2.500
Frutillas	1/2 kilo	\$ 1.500
Limón	Kilo	\$ 650
Puré de Lúcumá	250 grs	\$ 1.250
Ciruelas	Kilo	\$ 800
Naranja jugo	Kilo	\$ 750

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	\$ 1.900
Huevos azules	1/2 docena	\$ 1.200
Harina Integral	Kilo	\$ 1.100
Queso Mantecoso	1/4 kilo	\$ 2.200
Pizza (masa)	Unidad	\$ 1.700
Queso fresco	1/4 kilo	\$ 2.200
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.	\$ 3.300
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

Servicio Apio Palta

(Armado y despacho a domicilio) \$ 3.000

Se aplica a todos los envíos