



Canastas orgánicas a domicilio

- * Canasta Semana Santa: olvídate del ajetreo
- * ¿Los últimos vestigios del verano en ApioPalta!
- * Se termina concurso "presenta un amigo"

www.apiopaltachile.cl

Nostalgias de Otoño

Ya este jueves comienza una nueva estación: el otoño, fecha que coincide justo con la semana santa de este año. Así, para olvidarse de las compras a último minuto, o las subidas repentinas de precios, hemos preparado una canasta especial para esta semana. La **Canasta Semana Santa** trae todos los in-



gredientes necesarios para preparar un exquisito plato de pastas 100% orgánicas en estos días y todo a un precio espectacular.

Las **berenjenas** nos llegan cada semana frescas del campo de Marcelo y Hugo, y son perfectas para hacer conservas, sobretodos ahora que estamos despidiendo al verano. Los **tomates conserveros** están realmente rojos y sabrosos y también son un excelente aliado de los frascos de vidrio.

El betacaroteno, un componente que tienen las zanahorias, es un excelente aliado para la piel y la vista ya que



hígado lo transforma en vitamina A. Los médicos aconsejan ingerir betacaroteno en estado natural, es decir, no en cápsulas de suplementos alimenticios. Por esta misma razón, ApioPalta ha diseñado un **jugo fresco de zanahoria**, exprimido minutos antes de enviar cada pedido. Es delicioso y, como vemos, muy saludable.

¡LA PRÓXIMA SEMANA LLEGAMOS A CHICUREO!

Así es, a partir del viernes 28 de marzo repartiremos en Chicureo en asociación con el Emporio 65 del Boulevard Los Ingleses

- CALENDARIO CURSOS DE COCINA ORGÁNICA MARZO/ABRIL -

Jueves 27 de marzo: FUSIÓN VERDURAS Y MASAS. La chef Marcela Meza preparará exquisitas recetas y la agricultora biodinámica María Prieto, la acompañará entregándonos datos sobre las propiedades de los alimentos orgánicos.

Jueves 3 de abril: TOFU. Francisco Javier Cotapos, uno de los productores más importantes de tofu, nos mostrará toda la versatilidad culinaria del tofu o queso de soya.

Jueves 10 de abril: HIERBAS AROMÁTICAS. La agricultora orgánica Astrid Cáceres, nos enseñará las propiedades de las hierbas aromáticas y medicinales de Chile, y hará distintos preparados con las mismas.

Todos los cursos se realizarán en la casa matriz de ApioPalta, ubicada en El Nosedal 5637, Peñalolén a las 19:00 hrs y tendrán un valor de \$12.000 por sesión.



Receta de la semana: Berenjenas en conserva

INGREDIENTES

- 5 berenjenas
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Vinagre Blanco
- Aceite
- Orégano

PREPARACION

Pelar y cortar en rodajas las berenjenas. Ponerlas en un colador con sal unas cuantas horas para que escurran el amargo. Luego, se tiran a una olla con el vinagre hirviendo hasta que se ablandan. Disponer en frascos de conserva por capas: una de berenjenas, los ajos en tajadas, el orégano y el aceite. Se repite hasta agotar los ingredientes y se va presionando para hacer más espacio y permitir que el aceite las impregne totalmente. Se dejan reposar una semana en el refrigerador y, luego se comen con pan, en pizzas, asados, etc.



**Pedidos: Lunes y martes en www.apiopaltachile.cl
o llámanos al (02) 284 9276 o al (02) 322 2089**

ALGUNOS DE NUESTROS PRODUCTOS

El Huerto

Acelga	Atado	\$ 950
Arúgula	200 grs	\$ 990
Berenjenas	Unidad	\$ 250
Betarraga	Unidad	\$ 749
Choclo	Unidad	\$ 300
Espinaca Premium	200 grs	\$ 890
Lechuga escarola	Unidad	\$ 510
Palta Hass	Kilo	\$ 1.800
Papas	Kilo	\$ 1.150
Pepino	Unidad	\$ 310
Perejil	Atado	\$ 590
Pimentón	Unidad	\$ 350
Porotos granados	Kilo	\$ 1.500
Porotos verdes	1/2 Kilo	\$ 1.050
Repollo	Unidad	\$ 690
Tomates	Kilo	\$ 950
Zapallo en corte	1/2 kilo	\$ 550
Zapallos italianos	Unidad	\$ 390

Frutas

Frambuesas	300 grs	\$ 2.500
Melón	Unidad	\$ 950
Membrillos	Kilo	\$ 800
Puré de Lúcumá	250 grs	\$ 1.250
Sandía	Unidad	\$ 1.900
Uva	Kilo	\$ 900

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 Para 2

Brote de linaza, cebolla, frambuesas, frutillas, huevo de campo, lechuga de la estación, lechuga francesa, mix orégano romero, palta californiana, pepino ensalada, tomates, zapallito italiano

Valor: \$ 10.000

Canasta Mix

Berenjenas, betarraga, brócoli, cebolla, choclo americano, ciruelas, espinaca, lechuga, frambuesas, palta hass, papas, porotos verdes, tomate, uva, zanahoria

Valor: \$ 15.000

Pack verde

Ensalada ApioPalta y Vinagre de Frutilla.

Valor: \$ 4.000

Canasta Familiar

Betarraga, Cebolla nueva, Cilantro, Espinaca, Lechuga de la estación, Palta Californiana, Papas, Tomate, Zanahoria y Zapallitos Italianos.

Valor: \$ 10.000

Otras canastas

en www.apiopaltachile.cl

Servicio Apio Palta
(Armado y despacho a domicilio)
\$ 3.000
Se aplica a todos los envíos