



## Canastas orgánicas a domicilio

\* ESPECIAL DÍA DE LA MADRE

\* Más novedades en este cambio de estación

\* Nuevo curso de cocina: Tofú–Thai



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

# ¡Novedades otoñales para mama!

**L**a temporada ya comienza a afirmarse y llegan nuevas verduras y frutas a acompañar nuestras siempre deliciosas



canastas. Los **apios** ya llegaron, crujientes y deliciosos como siempre. Vale la pena destacar que, como no son cultivados con abonos sintéticos, su tamaño es el ideal y cabe sin problemas en el refrigerador. Además, incluimos todas sus hojitas que le dan un especial toque de sabor a los guisos, caldos y sopas que se vienen esta temporada.

**C**i Te imaginas una exquisita crema de **coliflor** en una de estas heladas tardes? Cremosa, suave y con un toque

de nuez moscada. Ojo, que si la hierves con ramitas de

apio, ayudará a que después no caiga pesada. La coliflor tiene muy bajas calorías, y aporta minerales co-

mo potasio y folatos; además, existen estudios que le atribuyen propiedades anticancerígenas gracias a su alto contenido en resveratrol.

**Y** este **jueves 8 de mayo** vuelven a prepararse los fuegos de nuestra cocina porque **Francisco Ja-**

**vier Cotapos dictará una entretenida clase de cocina**

**Tailandesa** a base de tofu, curry y numerosas sorpresas. ¡No te lo puedes perder! La sesión será a las 19:00 hrs. en la casa matriz de ApioPalta ubicada en El Nosedal 5637, Peñalolén. La adhesión es de \$12.000 e incluye todos los materiales y, como siempre, una deliciosa cena 100% orgánica al término de la clase. Inscríbete al 322-2089 o en el correo [info@apiopaltachile.cl](mailto:info@apiopaltachile.cl)

## 11 DE MAYO DÍA DE LA MADRE

¡REGALALE ALGO REALMENTE ESPECIAL!

Esta semana ApioPalta abre una nueva línea de productos, se trata de los productos de belleza de la farmacia Weleda. Cremas, shampoo y aceites de masajes... todo elaborado a partir de extractos orgánicos y biodinámicos. ¡La alternativa perfecta para regalarle a mamá en este día! Inclúyelos en tu pedido, ¡sorpréndela y sorpéndete!

-Aceite con abedul para la celulitis ... \$14.289

-Aceite para masajes con árnica ... \$8.140

-Crema facial de caléndula ... \$5.445

- Shampoo de romero ... \$3.795

-Crema humectante clásica ... \$4.895

-Leche corporal de caléndula ... \$7.865

-Crema nutritiva clásica ... \$4.895

- Crema Pañal Caléndula ... \$4.345

¡Y mucho más! Revisalos en [nuestra página web](#).



# Receta de la semana: Coliflor Mediterránea

## INGREDIENTES

- 1/2 kg. De coliflor (cocida)
- 1 diente de ajo
- 1 cda. Aceite de oliva
- 1 pimentón rojo
- 40 grs. De aceitunas
- Laurel

## PREPARACION

Se sofríe el ajo y la cebolla unos minutos y, luego, se le agrega el pimentón en julianas y las aceitunas. Luego, se añade la coliflor, un poco de agua y el laurel. Se tapa y se deja que todo suelte los jugos y se termine de cocer bien. Se sirve caliente acompañada de papas o arroz.



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

**o llámanos al (02) 284 9276 o al (02) 322 2089**

## ALGUNOS DE NUESTROS PRODUCTOS

### El Huerto

Acelga	Atado	\$ 950
Apio	Unidad	\$ 900
Berenjenas	Unidad	\$ 250
Betarraga	Unidad	\$ 750
Coliflor	Unidad	\$ 590
Espinaca Premium	200 grs	\$ 1.100
Lechuga francesa	Unidad	\$ 510
Palta Hass	Kilo	\$ 1.800
Papas	Kilo	\$ 1.150
Pepino	Unidad	\$ 310
Perejil	Atado	\$ 590
Pimentón	Unidad	\$ 350
Puerros	Unidad	\$ 300
Rabanitos	Atado	\$ 590
Repollo	Unidad	\$ 690
Tomates pera	Kilo	\$ 950
Zapallo en corte	1/2 kilo	\$ 550
Zapallos italianos	Unidad	\$ 390

### Frutas

Goldenberry	Kilo	\$ 950
Limones	Kilo	\$ 1.900
Manzanas	Kilo	\$ 800
Membrillos	Kilo	\$ 800
Puré de Lúcu- ma	250 grs	\$ 1.250
Tuna	Kilo	\$ 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
Mijo	1/2 kilo	\$ 1.200
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
Chocolate Bitter	200 grs.	\$ 1.200
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
Quínoa Roja	paquete	\$ 1.750
Salsa de tomate	400 cc.	\$ 2.500
Spaghetti / Fusili	Caja	\$ 2.650
Quínoa		
Spaghetti Espina- ca	Bolsa	\$ 1.300
Vinagre manzana	250 cc.	\$ 1.950

## OFERTAS ESPECIALES

### Canasta Para 2

*Brócoli, brotes de alfalfa, cebolla, ensalada baby green, huevo de campo, lechuga de la estación, limón, palta, tomates, uva, zanahoria, zapalito italiano*

Valor: \$ 10.000

### Canasta Mix

*Berenjenas, betarraga, brócoli, cebolla, choclo americano, espinaca, lechuga, limón, manzana palta hass, papas, pimentón rojo y verde, tomate, tuna, uva, zanahoria*

Valor: \$ 15.000

### Pack verde

*Ensalada ApioPalta y*

*Vinagre de Frutilla.*

Valor: \$ 4.000

### Canasta Familiar

*Acelga, Betarraga, Brócoli, Cebolla, Lechuga de la estación, Palta, Papas, Perejil, Tomate, Zanahoria y Zapallo amarillo.*

Valor: \$ 10.000

### Otras 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