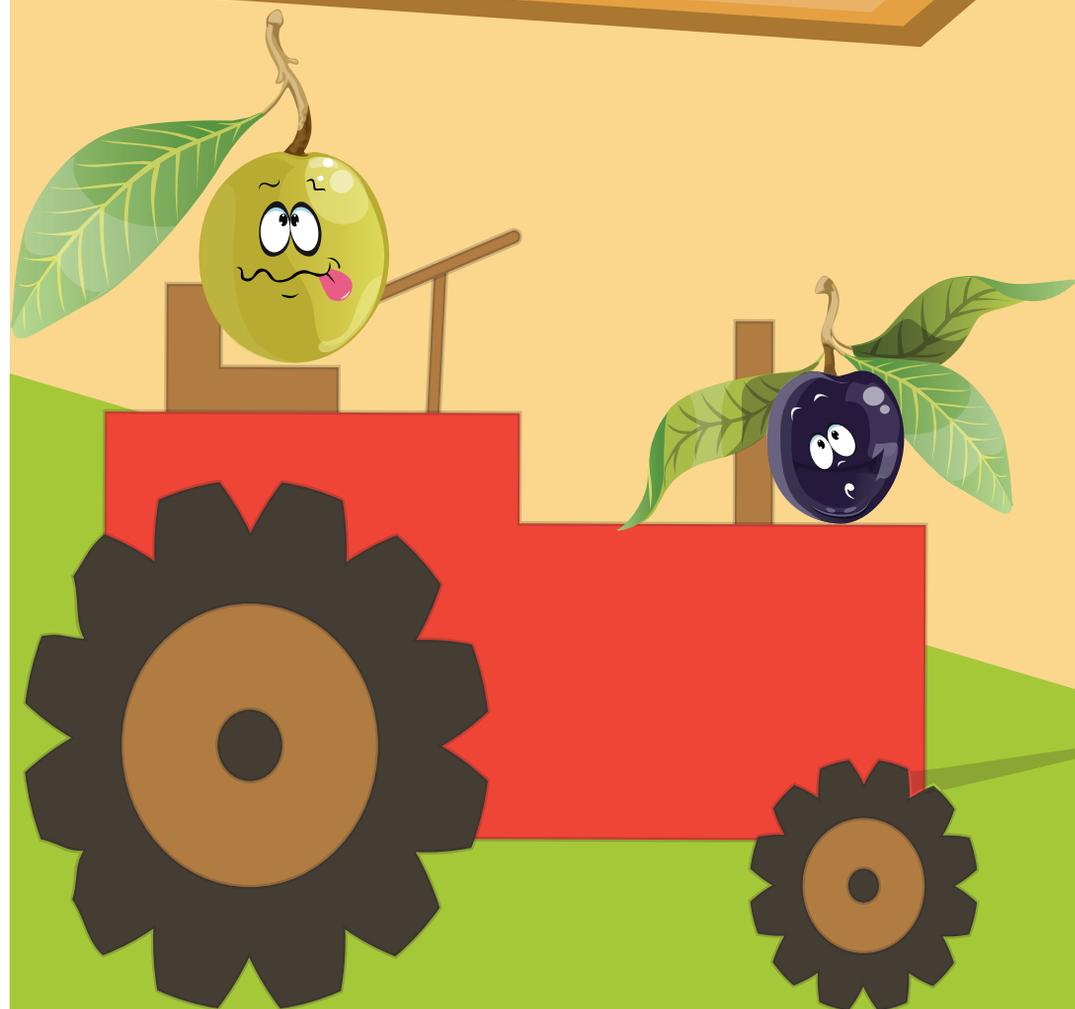


DON APIO Y la
INTRÉPIDO ACEITUNA

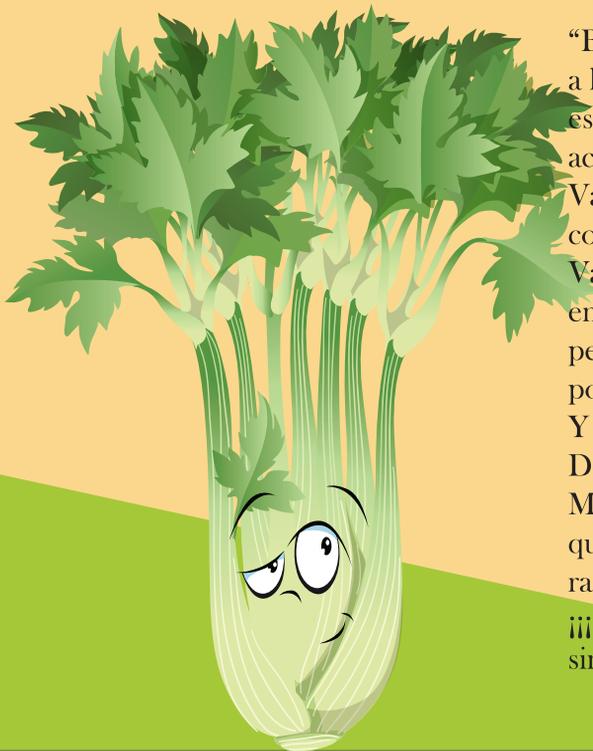
Fábrica



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Don Apio

- 17 Día del Paso a la Inmortalidad del Gral. José de San Martín
- 29 Día del Árbol



“Buen día Don Apio, queremos ir a la fábrica de aceite de oliva, nos están esperando” dijo Alfonso, el aceituno verde.

Vayan rápido, señaló Don Apio con su gran follaje.

Vamos de paseo!!!, pi pi pi en un tractor nuevo!!! pi pi pi pero no me importa!!! pi pi pi porque llevo a Ambrosia...

Y quién es Ambrosia?, preguntó Don Apio.

Mi prima, la aceituna negra. Lo que pasa es que se demoró en la ramita y quedó así de oscura...

¡¡¡Bueno dijo el Apio!!!, apúrense sino llegarán tarde.



domingo 1

lunes 2

almendras

Mendoza es la primera productora de almendras, seguida por San Juan y San Luis.

Ricas en fibras, tienen alto valor nutritivo. Aportan energía al organismo y su consumo se recomienda para deportistas y estudiantes.

estacionalidad

¿Cuáles son las frutas en agosto?

pera, manzana, naranja, mandarina,
banana, alcayota, pomelo, kiwi, nueces

agosto

martes 3

miércoles 4

jueves 5

almendras



Es el fruto del almendro (*Prunus dulcis*), un árbol que alcanza una estatura de entre tres y cinco metros, Mendoza es la principal productora del país, con 2 mil hectáreas cultivadas.

Por su alto contenido en vitaminas y minerales se recomienda consumir un promedio de cinco almendras al día. Comelas frescas, como “salen del a cáscara” o incorporalas a ensaladas, batidos, postres saludables o como parte de un mix de frutos secos. Fuente importante de salud, son además muy ricas. Te las super recomendamos.

viernes 6

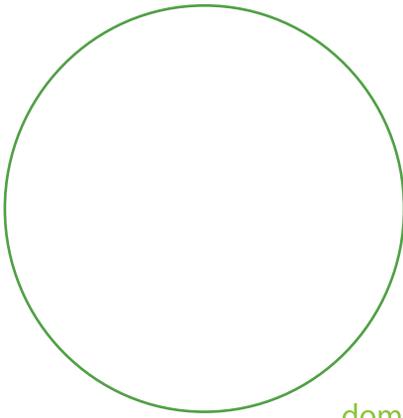
sábado 7

Helado de almendras

Ingredientes: 1 litro de leche, 1 cucharada de fécula de maíz, 100 g de almendras peladas y picadas, 3 yemas batidas, 200 g de azúcar y esencia de almendras c/n.

Preparación: hervir la leche con el azúcar durante 5 minutos. Disolver la fécula en el agua y añadirla a la leche, revolviendo hasta lograr una crema. Agregar las almendras y cocinar 10 minutos más. Añadir las yemas con la esencia a la preparación anterior. Cocinar 3 minutos y enfriar. Llevar al freezer 3 horas, revolviendo cada 30 minutos.





domingo 8

lunes 9

agosto

Romero

Sus hojas frescas o secas se utilizan para aromatizar carnes, guisos, papas y panes.

martes 10

miércoles 11

jueves 12



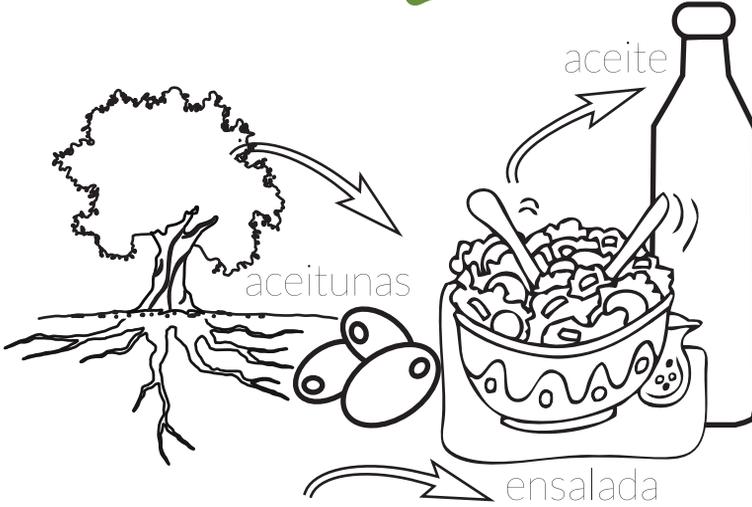
Mendoza ofrece una producción de aceitunas variadas y de excelente calidad. La principal es la Arbequina.

En la provincia, existen cerca de 6.000 fincas con 20.000 hectáreas cultivadas.

La olivicultura representa una de las actividades con mayor crecimiento en los últimos años.

olivo

agosto



viernes 13

sábado 14

estacionalidad

¿cuáles son las hortalizas en agosto?

puerro, rabanitos, hinojo, pimiento, cebolla, zanahoria, papa, batata, coliflor, brócoli, repollo, remolacha, acelga

domingo 15

lunes 16

¿sabías qué?

La escarola se prepara cruda, ya que así conserva todo su valor nutritivo. Se debe preparar justo antes de consumir, para que no pierda sus vitaminas.

Por su particular sabor se puede mezclar perfectamente con un sinfín de ingredientes: quesos, tomates, cebollas entre otros.

¿Cómo elegir la mejor escarola?



Seleccionar las de hojas frescas, firmes, tiernas y de buen color verde, sobre todo las externas. No adquirir cuando el color es parduzco o amarillento.

martes 17

miércoles 18

jueves 19

• hoy. •

VOY A
CONSEGUIR

todo

lo que me

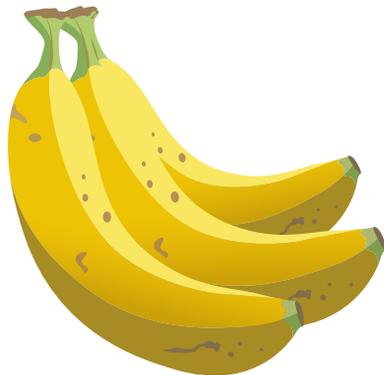
proponga

viernes 20

sábado 21

Oro parece
plata no es,
el que no adivine
bien tonto es...

La Banana



Cupcakes de Banana y Chocolate

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 banana
- 2 cucharadas de harina leudante
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 de cucharadita de canela (opcional)
- 50 g de chips de chocolate
- Crema de leche y ralladura de chocolate c/n



Agosto

Preparación

Pisar la banana en un bol y mezclar con el huevo. Incorporar la canela, el aceite, el azúcar y la harina. Agregar los chips y revolver suavemente. Colocar en moldes individuales y llevar al microondas de a seis por vez. Cocinar 1 minuto a máxima potencia. Retirar y decorar con crema batida y chocolate rallado.

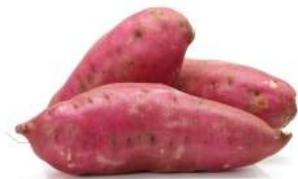
domingo 22

lunes 23

martes 24

miércoles 25

jueves 26

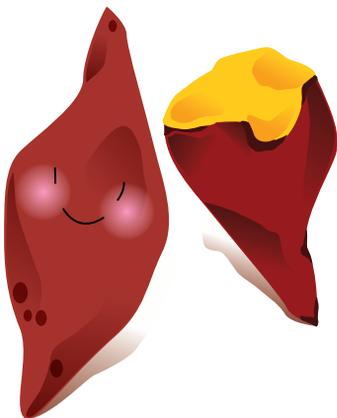


Camote

Es un cultivo milenario, originario de América. En México, los aztecas consumían estas raíces, denominadas "camotli". Esta hortaliza es también conocida como batata.

¿Sabías qué?

Agosto



Camote

Los incas lo introdujeron en Argentina por el Oeste cordillerano.

viernes 27

sábado 28

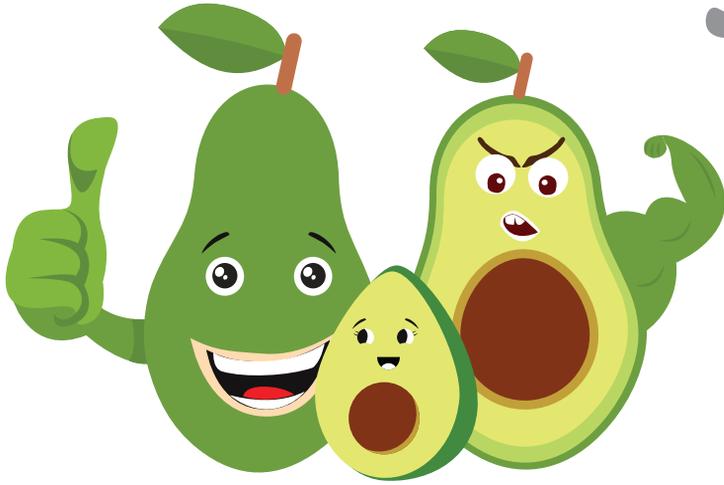
domingo 29

lunes 30

palta, aguacate o pato

Es una especie arbórea del género *Persea* perteneciente a la familia *Lauraceae*, cuyo fruto, la palta, es una baya comestible.





agosto

martes 31

dato

Cómo comer la palta

Untada en tostadas y con un trozo de queso, esta fruta es un rico ingrediente para acompañar el café con leche de la mañana.

Se consume también como cobertura de pizzas (en lugar del tomate), en sandwiches, licuados y como parte de ricas ensaladas. Como es muy untuosa se recomienda rociarla con abundante limón.

Si querés... palta, limón y bien espolvoreada con azúcar y tenés un muy rico postre.