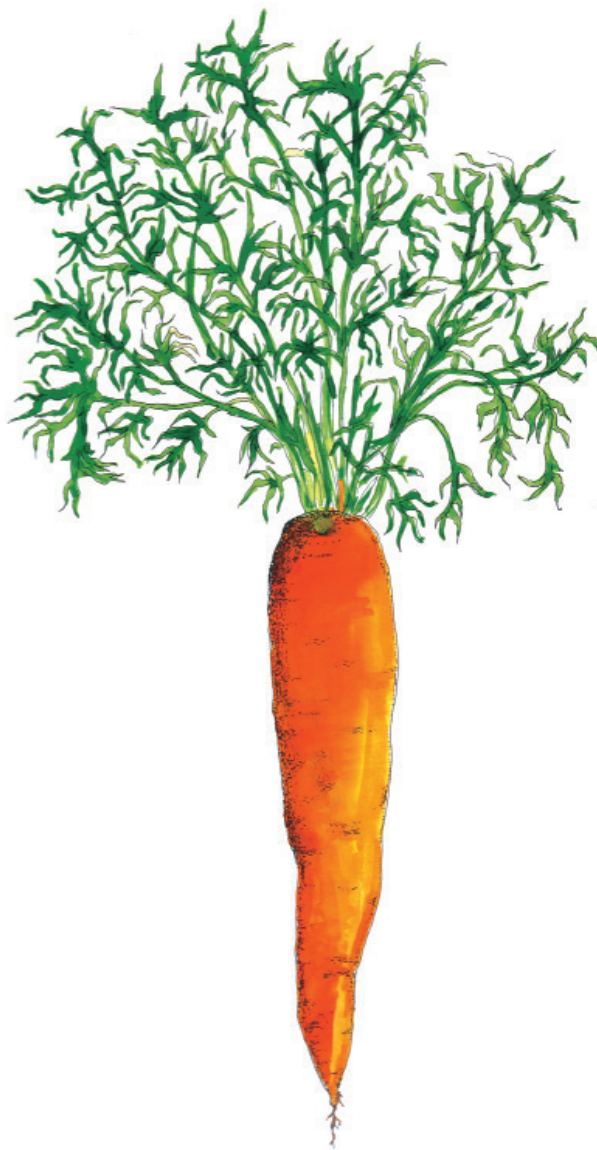


El Naturista ^{MR}



La historia de El Naturista está vinculada a Ismael Valdés Alfonso, quien en 1927 instaló el primer local en Ahumada 149. En éste se podía disfrutar de una gran variedad de jugos de fruta o, como él los llamaba, "el lubricante humano", además diversas ensaladas, guisos y diferentes platos, muchos de los cuales se mantienen hasta hoy.

LÍQUIDOS

Jugo de zanahoria	\$ 3.600
Vitamina de naranja	\$ 3.600
Jugo de naranja y platano	\$ 3.600
Jugo prensado en frío	\$ 3.900
Jugo de fruta corriente	\$ 2.900
Limonada menta jengibre	\$ 3.400
Aloe Vera (agregado)	\$ 900
Agua mineral	\$ 2.000

SOPAS Y CREMAS

Sopa francesa cebolla, queso y crutones	\$ 4.800
Sopa de verduras surtidas	\$ 4.500
Sopa de ajo	\$ 3.300

ENSALADAS

Antipasto naturista trozo tortilla zanahoria, palmitos, palta, lechuga, 1/2 huevo duro, papa cocida, zanahoria, tomate, fondo de alcachofa, champiñones y queso fresco o de cabra a elección	\$ 7.800
Ensalada quinoa molde de quinoa con media palta, tomate y pepino	\$ 7.200
Ensalada burgol burgol, tomate, palta, queso cabra y pimentón	\$ 7.200
Ensalada couscous molde de couscous, tomate, palta, queso fresco y albahaca	\$ 7.600
Ensalada de lentejas beluga queso de cabra, tomate, palta, pimentón, berros y albahaca	\$ 7.200
Jardín de verduras lechuga, tomate, choclo, queso fresco, media palta, fondo alcachofa y zanahoria con salsa golf o de yogurt	\$ 6.700
Chacarero naturista choclo, tomate, fondo de alcachofa y porotos verdes. Agregados: palta, huevo o queso fresco.	\$ 7.200
César naturista lechuga, fondo de alcachofa, queso cabra, crutones, queso fresco y salsa de mostaza	\$ 7.200
Ensalada de cochayuyo cochayuyo, lechuga, papas, arvejas, zanahoria, queso fresco y palta	\$ 6.900
Ensalada chilena tomate y cebolla	\$ 4.100
Apio palta (en temporada)	\$ 4.400

ENSALADA A ELECCIÓN

Tomate, cebolla, lechuga, berros, porotos verdes, pepino, choclo o zanahoria	
Con 1 ingrediente	\$ 3.200
Con 2 ingredientes	\$ 4.100
Con 3 ingredientes	\$ 4.600
Ensalada de palmitos	\$ 5.100

ENTRADAS

Empanada mediterránea queso, tomate y albahaca	\$ 2.000
Empanada de queso	\$ 1.800
Empanada de verduras espinaca, cebolla, champiñones	\$ 2.000
Palta reina palta, papa, zanahoria, arvejas, lechuga y mayonesa	\$ 4.500
Tomate naturista tomate, queso de cabra, choclo, lechuga y mayonesa	\$ 4.600

Consomé	\$ 2.500
Consomé con huevo	\$ 3.300
Crema de verdura (verdura según temporada)	\$ 3.800

AGREGADOS

Palta (media)	\$ 2.000
Queso fresco	\$ 1.600
Queso cabra	\$ 2.600
Huevo duro	\$ 800
Aceitunas	\$ 1.000
Aderezo	\$ 400

PLATOS DE FONDO

Porotos granados porotos, choclo y zapallo camote.....	\$ 7.200
Pastel de choclo choclo, leche y pino con carne de soya	\$ 7.200
Escalopa dos quesos queso fresco apanado con queso gauda con arroz, verduras y salsa espinaca o tomate	\$ 7.500
Chorrillana naturista papas fritas, fondos de alcachofa, cebolla frita, huevo, pimentón, champiñones y ciboulette	\$ 7.500
Fricasé papas chaucha con fondos alcachofa, arvejas, champiñones, crutones y huevo	\$ 7.900
Quinotto quinua con fondos de alcachofa, champiñones, queso, crema y vino blanco	\$ 7.200
Arroz cremoso arroz estilo risotto con fondos de alcachofa, champiñones, queso, crema y vino blanco	\$ 7.200
Arroz hortelano arroz al curry con fondos de alcachofa, arvejas, champiñones y huevo frito en salsa napolitana.....	\$ 6.500
Naturista a lo pobre papas fritas, arroz, cebolla y dos huevos fritos	\$ 6.000
Frito de verdura verduras suridas con arroz o papas	\$ 5.500
Guiso de zapallo italiano zapallo italiano, pan rallado, huevo y queso fundido	\$ 5.600
Panqueque naturista relleno con choclo, tomate y queso fundido	\$ 6.200
Panqueque espinaca cubierto con queso fundido.....	\$ 6.200
Huevo ranchero media palta, tomate, queso fresco, porotos negros y huevo frito sobre panqueque de espinaca y choclo	\$ 6.500
Lasaña naturista rellena con queso, espinaca, salsa blanca y de salas de tomates con carne de soya.....	\$ 6.800
Tallarín Italiana	\$ 5.200
Champiñones rústicos tomate, queso, ajo, aceite de oliva y orégano	\$ 7.500
Gratín de verdura a elección según temporada; champiñones, espinaca, espárragos o fondos de alcachofa	\$ 7.500
Papas Chaucha en base de consomé con queso y cebolla.....	\$ 7.200
Arroz valenciana arroz, champiñones, palmitos, choclo, arvejas, papas fritas, fondos de alcachofa, pimienta y zanahoria	\$ 6.200
Tortilla especial huevo, palmito, fondos de alcachofa, champiñones y tomate	\$ 5.300
Tortilla corriente huevo, poroto verde, espinaca y zanahoria	\$ 4.700
Omelette especial huevo, palmito, fondos de alcachofa, champiñones y tomate	\$ 5.600
Omelette corriente huevo, poroto verde, espinaca y zanahoria	\$ 5.200

AGREGADOS

Papas fritas, salteadas o doradas	\$ 3.500
Arroz	\$ 1.500
Quinoa, couscous o burgol	\$ 2.600

POSTRES

Ensalada frutas.....	\$ 4.300
Suspiro limeño.....	\$ 3.800
Mousse chocolate.....	\$ 3.200
Bavarois frambuesa.....	\$ 3.200
Pie de limón.....	\$ 3.500
Cheesecake tradicional o vegano de tofu.....	\$ 3.500
Panqueque celestino con helado.....	\$ 3.500
Torta casera biscocho, merengue y manjar.....	\$ 3.500
Copa helado de elaboración propia.....	\$ 3.400
Copa naturista helado con frutas y crema.....	\$ 3.800
Flan casero.....	\$ 2.500
Mote con huesillos.....	\$ 2.800
Brownie o queque de zanahoria vegano....	\$ 2.200

CAFÉ, TÉ Y AGUA DE HIERBAS

Espresso.....	\$ 1.800
Espresso doble.....	\$ 2.800
Cortado.....	\$ 2.400
Cortado doble.....	\$ 2.800
Café o té.....	\$ 1.500
Café o té con leche.....	\$ 1.800
Agua de hierbas.....	\$ 1.000
Vaso de leche.....	\$ 1.100
Vaso de leche vegetal.....	\$ 1.300
Encargo con dos días de anticipación	
Cheesecake y pie de limón.....	\$ 36.000
Torta casera.....	\$ 34.000

SANDWICHES

Sandwich de queso caliente, champiñones y palta.....	\$ 6.500
Chacarero naturista palta, huevo duro, tomate, porotos verdes, alcachofa y mayonesa.....	\$ 5.500
Queso caliente o queso fresco con tomate y palta.....	\$ 5.400
Queso caliente o queso fresco.....	\$ 3.800
Sandwich mediterraneo queso fresco, tomate, aceitunas y albahaca.....	\$ 5.900
Sandwich huevo revuelto.....	\$ 2.800

DESAYUNOS

Naturista Jugo corriente chico, ensalada de frutas chica, tostada con mantequilla, té o café puro o con leche.....	\$ 6.500
Americano Jugo corriente chico, paila de huevos, tostadas con mantequilla, ensalada de frutas chica, té o café puro o con leche.....	\$ 6.800
Especial Vitamina de naranja chica, medio sandwich de queso fresco y tomate, té o café puro o con leche.....	\$ 6.000
Clasico Vitamina de naranja chica, paila de huevos con tostadas, té o café puro o con leche de soya.....	\$ 6.000

ONCES

Chilena Jugo corriente chico, torta casera, 1/2 sandwich chacarero, macedonia con helado o un picarón (según temporada), té o café puro o con leche.....	\$ 7.600
Naturista Jugo corriente chico, torta casera, panera con pan y queque, mermelada, medio sandwich chacarero, copa de helado o picarones (según temporada), té o café puro o con leche.....	\$ 8.000
Liviana Ensalada de frutas chica con yogurt y miel, jugo corriente chico y dos tostadas con palta.....	\$ 6.600
Vegano Vitamina de naranja o zanahoria chica, trozo de cheesecake vegano, ensalada de fruta chica té o café puro o con leche de soya.....	\$ 8.000