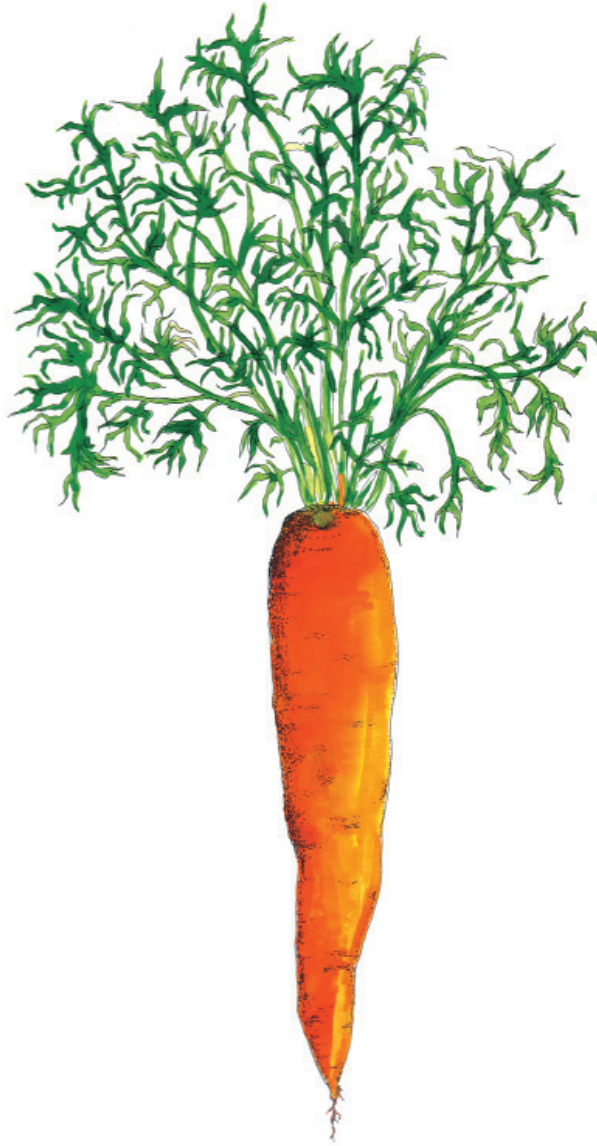


# El Naturista <sup>MR</sup>



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 .....	\$ 3.800
Vitamina de naranja .....	\$ 3.800
Jugo de naranja y platano .....	\$ 3.800
Jugo prensado en frío .....	\$ 3.900
Jugo de fruta corriente .....	\$ 3.000
Limonada menta jengibre .....	\$ 3.400
Aloe Vera (agregado) .....	\$ 900
Agua mineral .....	\$ 2.000

## SOPAS Y CREMAS

Sopa francesa .....	\$ 4.800
Sopa de verduras .....	\$ 4.500
Sopa de ajo .....	\$ 3.400

## ENTRADAS

<b>Empanada mediterránea</b> queso, tomate y albahaca .....	\$ 2.200
<b>Empanada de queso</b> .....	\$ 2.000
<b>Empanada de verduras</b> espinaca, cebolla y champiñones .....	\$ 2.200
<b>Palta reina</b> palta, papa, zanahoria, arvejas, lechuga y mayonesa .....	\$ 4.500
<b>Tomate naturista</b> tomate, queso de cabra, choclo, lechuga y mayonesa .....	\$ 4.600

## ENSALADAS

<b>Antipasto naturista</b> 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 .....	\$ 8.000
<b>Ensalada quinoa</b> con media palta, tomate y pepino .....	\$ 7.500
<b>Ensalada burgol</b> con tomate, palta, queso cabra y pimentón .....	\$ 7.500
<b>Ensalada couscous</b> con tomate, palta, queso fresco y albahaca .....	\$ 7.800
<b>Ensalada de lentejas beluga</b> con queso de cabra, tomate, palta, pimentón, berros y albahaca .....	\$ 7.500
<b>Ensalada griega</b> espinaca cruda, tomate, pepino, champiñones, zanahoria, aceitunas y queso de cabra .....	\$ 7.800
<b>Jardín de verduras</b> lechuga, tomate, choclo, queso fresco, media palta, fondo alcachofa y zanahoria con salsa golf o de yogurt .....	\$ 7.200
<b>Chacarero naturista</b> choclo, tomate, fondo de alcachofa y porotos verdes. Agregados: palta, huevo o queso fresco. ....	\$ 7.500
<b>César naturista</b> lechuga, fondo de alcachofa, queso cabra, crutones, queso fresco y salsa mostaza .....	\$ 7.500
<b>Ensalada de cohayuyo</b> con lechuga, papas, arvejas, zanahoria, queso fresco y palta .....	\$ 7.500
<b>Ensalada chilena</b> tomate y cebolla .....	\$ 4.200
<b>Apio palta</b> (en temporada) .....	\$ 4.400

## ENSALADA A ELECCIÓN

Tomate, cebolla, lechuga, porotos verdes, pepino, choclo o zanahoria	
<b>Con 1 ingrediente</b> .....	\$ 3.200
<b>Con 2 ingredientes</b> .....	\$ 4.200
<b>Con 3 ingredientes</b> .....	\$ 4.800
<b>Ensalada de palmitos</b> .....	\$ 5.100

## AGREGADOS

<b>Palta</b> (media) .....	\$ 2.000
<b>Queso fresco</b> .....	\$ 1.600
<b>Queso cabra</b> .....	\$ 2.600
<b>Huevo duro</b> .....	\$ 800
<b>Aceitunas</b> .....	\$ 1.000
<b>Aderezo</b> .....	\$ 400

## PLATOS DE FONDO

<b>Porotos granados</b> porotos, choclo y zapallo camote.....	\$ 7.500
<b>Pastel de choclo</b> choclo, leche y pino con carne de soya .....	\$ 7.500
<b>Escalopa dos quesos</b> queso fresco apanado con queso gauda con arroz, verduras y salsa espinaca o tomate .....	\$ 7.800
<b>Chorrillana naturista</b> papas fritas, fondos de alcachofa, cebolla frita, huevo, pimentón, champiñones y ciboulette .....	\$ 7.800
<b>Fricasé</b> papas chaucha con fondos alcachofa, arvejas, champiñones, crutones y huevo .....	\$ 7.900
<b>Quinotto</b> quinua con fondos de alcachofa, champiñones, queso, crema y vino blanco .....	\$ 7.500
<b>Arroz cremoso</b> arroz estilo risotto con fondos de alcachofa, champiñones, queso, crema y vino blanco .....	\$ 7.500
<b>Arroz hortelano</b> arroz al curry con fondos de alcachofa, arvejas, champiñones y huevo frito en salsa napolitana.....	\$ 6.800
<b>Naturista a lo pobre</b> papas fritas, arroz, cebolla y dos huevos fritos .....	\$ 6.400
<b>Frito de verdura</b> verduras suridas con arroz o papas .....	\$ 5.800
<b>Guiso de zapallo italiano</b> zapallo italiano, pan rallado, huevo y queso fundido .....	\$ 6.000
<b>Panqueque naturista</b> relleno con choclo, tomate y queso fundido .....	\$ 6.200
<b>Panqueque espinaca</b> cubierto con queso fundido.....	\$ 6.200
<b>Huevo ranchero</b> media palta, tomate, queso fresco, porotos negros y huevo frito sobre panqueque de espinaca y choclo .....	\$ 6.800
<b>Lasaña naturista</b> rellena con queso, espinaca, salsa blanca y de tomates .....	\$ 6.800
<b>Tallarín Italiana</b> .....	\$ 5.200
<b>Champiñones rústicos</b> tomate, queso, ajo, aceite de oliva y orégano .....	\$ 7.900
<b>Gratín de verdura</b> a elección según temporada; champiñones, espinaca, espárragos o fondos de alcachofa .....	\$ 7.900
<b>Papas Chaucha</b> en base de consomé con queso y cebolla.....	\$ 7.500
<b>Arroz a la cubana</b> arroz, pasas, dos huevos, piña y plátano frto .....	\$ 7.000
<b>Tortilla especial</b> huevo, palmito, fondos de alcachofa, champiñones y tomate .....	\$ 5.800
<b>Tortilla corriente</b> huevo, poroto verde, espinaca y zanahoria .....	\$ 5.200
<b>Omelette especial</b> huevo, palmito, fondos de alcachofa, champiñones y tomate .....	\$ 6.000
<b>Omelette corriente</b> huevo, poroto verde, espinaca y zanahoria .....	\$ 5.600

## AGREGADOS

<b>Papas</b> fritas, salteadas o doradas .....	\$ 3.700
<b>Arroz</b> .....	\$ 1.900
<b>Quinoa, couscous o burgol</b> .....	\$ 2.800

## POSTRES

Ensalada frutas.....	\$ 4.400
Suspiro limeño.....	\$ 3.800
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.....	\$ 1.500
Vaso de leche vegetal.....	\$ 1.500
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.....	\$ 6.900
Chacarero naturista palta, huevo duro, tomate, porotos verdes, alcachofa y mayonesa.....	\$ 5.900
Queso caliente o queso fresco con tomate y palta.....	\$ 5.800
Queso caliente o queso fresco.....	\$ 4.000
Sandwich mediterraneo queso fresco, tomate, aceitunas y albahaca.....	\$ 6.200
Sandwich huevo revuelto.....	\$ 2.800

## DESAYUNOS

<b>Naturista</b> Jugo corriente chico, ensalada de frutas chica, tostada con mantequilla, té o café puro o con leche.....	\$ 6.800
<b>Americano</b> Jugo corriente chico, paila de huevos, tostadas con mantequilla, ensalada de frutas chica, té o café puro o con leche.....	\$ 7.200
<b>Especial</b> Vitamina de naranja chica, medio sandwich de queso fresco y tomate, té o café puro o con leche.....	\$ 6.400
<b>Clasico</b> Vitamina de naranja chica, paila de huevos con tostadas, té o café puro o con leche de soya.....	\$ 6.400

## ONCES

<b>Chilena</b> Jugo corriente chico, torta casera, 1/2 sandwich chacarero, macedonia con helado o un picarón (según temporada), té o café puro o con leche.....	\$ 7.800
<b>Naturista</b> 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.....	\$ 8.600
<b>Liviana</b> Ensalada de frutas chica con yogurt y miel, jugo corriente chico y dos tostadas con palta.....	\$ 7.000
<b>Vegano</b> Vitamina de naranja o zanahoria chica, trozo de cheesecake vegano, ensalada de fruta chica té o café puro o con leche de soya.....	\$ 8.200