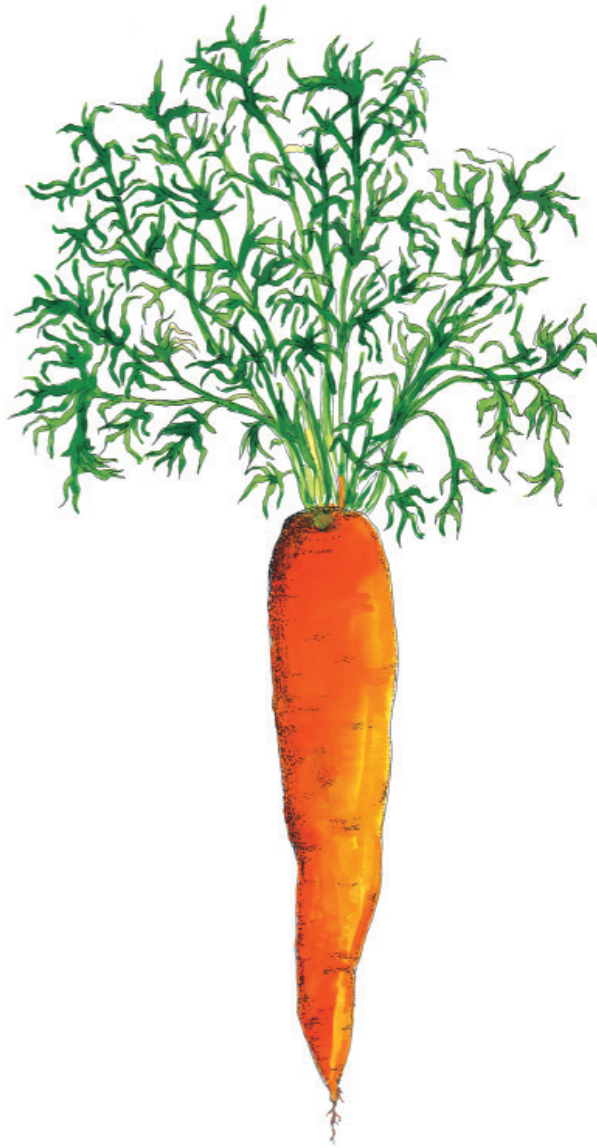


El Naturista MR



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	\$ 4.000
Vitamina de naranja	\$ 4.000
Jugo de naranja y platano	\$ 4.000
Jugo prensado en frío	\$ 4.200
Jugo de fruta corriente	\$ 3.200
Limonada menta jengibre	\$ 3.800
Aloe Vera (agregado)	\$ 900
Agua mineral	\$ 2.200

ENTRADAS

Empanada mediterránea queso, tomate y albahaca	\$ 2.300
Empanada de queso	\$ 2.100
Empanada de verduras espinaca, cebolla y champiñones	\$ 2.300
Palta reina palta, papa, zanahoria, arvejas, lechuga y mayonesa	\$ 4.700
Tomate naturista tomate, queso de cabra, choclo, lechuga y mayonesa	\$ 4.800

SOPAS Y CREMAS

Sopa francesa	\$ 5.000
Sopa de verduras	\$ 4.800
Sopa de ajo	\$ 3.500
Consomé	\$ 3.000
Consomé con huevo	\$ 3.800
Crema de verdura (según temporada)	\$ 4.000

ENSALADAS

Antipasto naturista trozo de 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	\$ 8.200
Ensalada quinoa media palta, tomate y pepino	\$ 7.700
Ensalada burgol tomate, palta, queso de cabra y pimentón	\$ 7.700
Ensalada couscous tomate, palta, queso fresco y albahaca	\$ 8.000
Ensalada de lentejas beluga queso de cabra, tomate, palta, pimentón, berros y albahaca	\$ 7.700
Ensalada griega espinaca cruda, tomate, pepino, champiñones, zanahoria, aceitunas y queso de cabra	\$ 8.000
Jardín de verduras lechuga, tomate, choclo, queso fresco, media palta, fondo alcachofa y zanahoria con salsa golf o de yogurt	\$ 7.500
Chacarero naturista choclo, tomate, fondo de alcachofa y porotos verdes. Agregado: palta, huevo o queso fresco	\$ 7.800
César naturista lechuga, fondo de alcachofa, queso cabra, crutones, queso fresco y salsa mostaza	\$ 7.800
Ensalada de cohayuyo lechuga, papa, arvejas, zanahoria, queso fresco y palta	\$ 7.700
Ensalada chilena tomate y cebolla	\$ 4.200
Apio palta (en temporada)	\$ 4.400

ENSALADA A ELECCIÓN

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

AGREGADOS

Palta (media)	\$ 2.200
Queso fresco	\$ 1.800
Queso cabra	\$ 2.800
Huevo duro	\$ 900
Aceitunas	\$ 1.200
Aderezo	\$ 400

PLATOS DE FONDO

Porotos granados con choclo y zapallo camote	\$ 7.800
Pastel de choclo con leche y pino con carne de soya	\$ 7.800
Escalopa dos quesos queso fresco apanado con queso gauda, acompañado con arroz, verduras y salsa de espinaca o tomate.....	\$ 8.000
Chorrillana naturista papas fritas, fondos de alcachofa, cebolla frita, huevo, pimentón, champiñones y ciboulette	\$ 8.000
Fricasé papas chaucha con fondos alcachofa, arvejas, champiñones, crutones y huevo	\$ 8.000
Quinotto quinoa con fondos de alcachofa, champiñones, queso, crema y vino blanco	\$ 7.800
Arroz cremoso arroz estilo risotto con fondos de alcachofa, champiñones, queso, crema y vino blanco	\$ 7.800
Arroz hortelano arroz al curry con fondos de alcachofa, arvejas, champiñones y huevo frito en salsa napolitana.....	\$ 7.000
Naturista a lo pobre papas fritas, arroz, cebolla y dos huevos fritos	\$ 6.800
Frito de verdura verduras surtidas con arroz o papas	\$ 6.000
Guiso de zapallo italiano con pan rallado, huevo y queso fundido	\$ 6.300
Panqueque naturista relleno con choclo, tomate y queso fundido	\$ 6.400
Panqueque espinaca cubierto con queso fundido.....	\$ 6.400
Huevo ranchero media palta, tomate, queso fresco, porotos negros y huevo frito sobre panqueque de espinaca y choclo	\$ 7.000
Lasaña naturista rellena con queso, espinaca, salsa blanca y de tomates	\$ 7.200
Tallarín Italiana	\$ 5.500
Champiñones rústicos servidos en paila de greda con tomate, queso, ajo, aceite de oliva y orégano.....	\$ 8.200
Gratín de verdura champiñones, espinaca, espárragos o fondos de alcachofa con salsa blanca y queso fundido en paila de greda	\$ 8.200
Papas Chaucha servidas en paila de greda en base de consomé con queso y cebolla.....	\$ 7.800
Arroz a la cubana arroz, pasas, dos huevos, piña y plátano frito	\$ 7.200
Tortilla especial huevo, palmito, fondos de alcachofa, champiñones y tomate	\$ 6.100
Tortilla corriente huevo, poroto verde, espinaca y zanahoria	\$ 5.500
Omelette especial huevo, palmito, fondos de alcachofa, champiñones y tomate	\$ 6.500
Omelette corriente huevo, poroto verde, espinaca y zanahoria	\$ 5.900

AGREGADOS

Papas fritas, salteadas o doradas	\$ 3.900
Arroz	\$ 2.100
Quinoa, couscous o burgol	\$ 3.000

POSTRES

Ensalada frutas	\$ 4.400
Suspiro limeño	\$ 3.800
Bavarois frambuesa	\$ 3.200
Pie de limón	\$ 3.800
Cheesecake	\$ 3.800
Panqueque celestino con helado.....	\$ 3.800
Torta casera biscocho, merengue y manjar	\$ 3.800
Copa helado de elaboración propia	\$ 3.700
Copa naturista helado con frutas y crema	\$ 4.200
Flan casero	\$ 2.700
Mote con huesillos	\$ 3.000
Queque de zanahoria vegano	\$ 2.200

CAFÉ, TÉ Y AGUA DE HIERBAS

Espresso	\$ 2.000
Espresso doble.....	\$ 3.000
Cortado	\$ 2.600
Cortado doble	\$ 3.000
Café o té	\$ 1.700
Café o té con leche	\$ 2.000
Agua de hierbas	\$ 1.200
Vaso de leche	\$ 1.600
Vaso de leche vegetal	\$ 1.600
Pedidos con dos días de anticipación	
Cheesecake y pie de limón	\$ 38.000
Torta casera.....	\$ 36.000

SANDWICHES

Sandwich de queso caliente, champiñones y palta.....	\$ 7.200
Chacarero naturista palta, huevo duro, tomate, porotos verdes, alcachofa y mayonesa	\$ 6.200
Queso caliente o queso fresco con tomate y palta	\$ 6.000
Queso caliente o queso fresco.....	\$ 4.200
Sandwich mediterraneo queso fresco, tomate, aceitunas y albahaca.....	\$ 6.600
Sandwich huevo revuelto	\$ 3.000

DESAYUNOS

Naturista jugo corriente chico, ensalada de frutas chica, tostada con mantequilla, té o café puro o con leche	\$ 7.200
Americano jugo corriente chico, paila de huevos, tostadas con mantequilla, ensalada de frutas chica, té o café puro o con leche	\$ 7.600
Especial vitamina de naranja chica, medio sandwich de queso fresco y tomate, té o café puro o con leche	\$ 6.800
Clasico vitamina de naranja chica, paila de huevos con tostadas, té o café puro o con leche de soya	\$ 6.800

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.....	\$ 8.400
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.....	\$ 9.000
Liviana ensalada de frutas chica con yogurt y miel, jugo corriente chico y dos tostadas con palta.....	\$ 7.300
Vegano vitamina de naranja o zanahoria chica, trozo de queque de zanahoria vegano, ensalada de fruta chica, té o café puro o con leche de soya	\$ 8.400