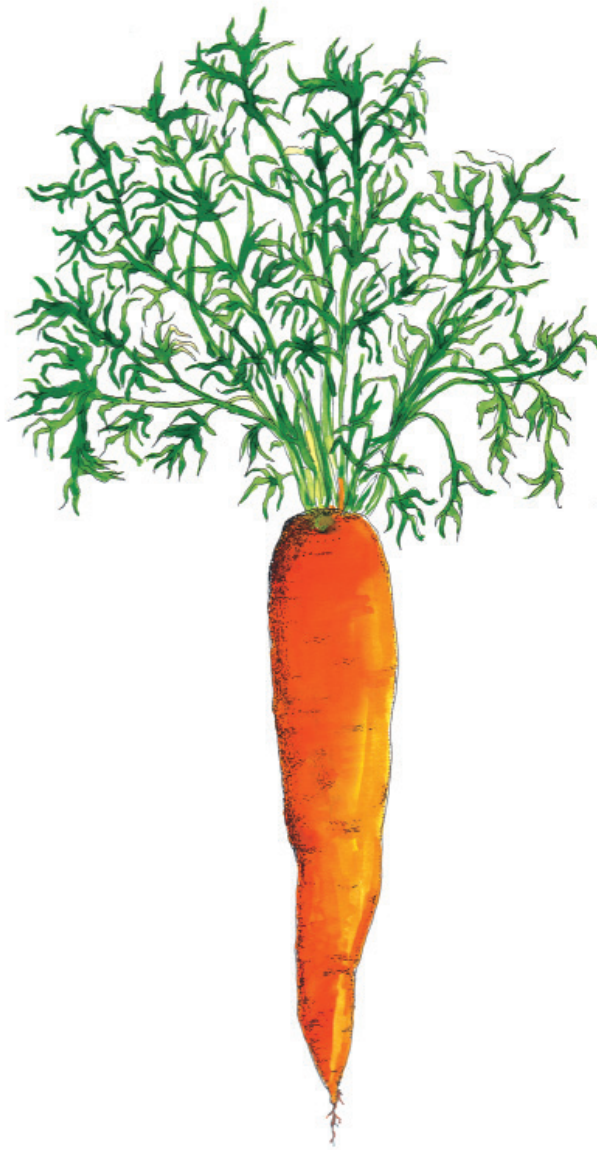


# El Naturista <sup>MR</sup>



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 .....	\$ 4.000
Vitamina de naranja .....	\$ 4.000
Jugo de naranja y platano .....	\$ 4.000
Jugo prensado en frío .....	\$ 4.400
Jugo de fruta corriente .....	\$ 3.200
Limonada menta jengibre .....	\$ 3.800
Aloe Vera (agregado) .....	\$ 900
Agua mineral .....	\$ 2.200

## SOPAS Y CREAMAS

Sopa francesa .....	\$ 5.000
Sopa de verduras .....	\$ 4.800
Sopa de ajo .....	\$ 3.700

## ENSALADAS

<b>Antipasto naturista</b> 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.....	\$ 8.500
<b>Ensalada quinoa</b> media palta, tomate y pepino .....	\$ 8.000
<b>Ensalada burgol</b> tomate, palta, queso de cabra y pimentón .....	\$ 8.000
<b>Ensalada couscous</b> tomate, palta, queso fresco y albahaca.....	\$ 8.300
<b>Ensalada de lentejas beluga</b> queso de cabra, tomate, palta, pimentón, berros y albahaca .....	\$ 8.000
<b>Ensalada griega</b> espinaca cruda, tomate, pepino, champiñones, zanahoria, aceitunas y queso de cabra.....	\$ 8.300
<b>Jardín de verduras</b> lechuga, tomate, choclo, queso fresco, media palta, fondo alcachofa y zanahoria con salsa golf o de yogurt .....	\$ 7.800
<b>Chacarero naturista</b> choclo, tomate, fondo de alcachofa y porotos verdes. Agregado: palta, huevo o queso fresco.....	\$ 8.100
<b>César naturista</b> lechuga, fondo de alcachofa, queso cabra, crutones, queso fresco y salsa mostaza .....	\$ 8.100
<b>Ensalada de cohayuyo</b> lechuga, papa, arvejas, zanahoria, queso fresco y palta.....	\$ 8.000
<b>Ensalada chilena</b> tomate y cebolla .....	\$ 4.600
<b>Apio palta</b> (en temporada) .....	\$ 4.800

## ENSALADA A ELECCIÓN

Tomate, cebolla, lechuga, porotos verdes, pepino, choclo o zanahoria	
<b>Con 1 ingrediente</b> .....	\$ 3.800
<b>Con 2 ingredientes</b> .....	\$ 4.600
<b>Con 3 ingredientes</b> .....	\$ 5.200
<b>Ensalada de palmitos</b> .....	\$ 5.300

## ENTRADAS

<b>Empanada mediterránea</b> queso, tomate y albahaca .....	\$ 2.400
<b>Empanada de queso</b> .....	\$ 2.200
<b>Empanada de verduras</b> espinaca, cebolla y champiñones .....	\$ 2.400
<b>Palta reina</b> palta, papa, zanahoria, arvejas, lechuga y mayonesa .....	\$ 4.900
<b>Tomate naturista</b> tomate, queso de cabra, choclo, lechuga y mayonesa .....	\$ 5.000

<b>Consomé</b> .....	\$ 3.200
<b>Consomé con huevo</b> .....	\$ 4.000
<b>Crema de verdura</b> (según temporada).....	\$ 4.000

## AGREGADOS

<b>Palta</b> (media).....	\$ 2.300
<b>Queso fresco</b> .....	\$ 2.000
<b>Queso cabra</b> .....	\$ 3.000
<b>Huevo duro</b> .....	\$ 1.000
<b>Aceitunas</b> .....	\$ 1.400
<b>Aderezo</b> .....	\$ 600

## PLATOS DE FONDO

<b>Porotos granados</b> con choclo y zapallo camote .....	\$ 8.200
<b>Pastel de choclo</b> con leche y pino con carne de soya .....	\$ 8.200
<b>Escalopa dos quesos</b> queso fresco apanado con queso gauda, acompañado con arroz, verduras y salsa de espinaca o tomate.....	\$ 8.400
<b>Chorrillana naturista</b> papas fritas, fondos de alcachofa, cebolla frita, huevo, pimentón, champiñones y ciboulette .....	\$ 8.400
<b>Fricasé</b> papas chaucha con fondos alcachofa, arvejas, champiñones, crutones y huevo .....	\$ 8.200
<b>Quinotto</b> quinoa con verduras de temporada, queso, crema y vino blanco .....	\$ 8.200
<b>Arroz cremoso</b> arroz estilo risotto con verduras de temporada, queso, crema y vino blanco.....	\$ 8.200
<b>Arroz hortelano</b> arroz al curry con fondos de alcachofa, arvejas, champiñones y huevo frito en salsa napolitana.....	\$ 7.400
<b>Naturista a lo pobre</b> papas fritas, arroz, cebolla y dos huevos fritos .....	\$ 7.200
<b>Frito de verdura</b> verduras surtidas con arroz o papas .....	\$ 6.400
<b>Guiso de zapallo italiano</b> con pan rallado, huevo y queso fundido .....	\$ 6.800
<b>Panqueque naturista</b> relleno con choclo, tomate y queso fundido .....	\$ 6.700
<b>Panqueque espinaca</b> cubierto con queso fundido.....	\$ 6.700
<b>Huevo ranchero</b> media palta, tomate, queso fresco, porotos negros y huevo frito sobre panqueque de espinaca y choclo .....	\$ 7.400
<b>Lasaña naturista</b> rellena con queso, espinaca, salsa blanca y de tomates .....	\$ 7.600
<b>Tallarín Italiana</b> .....	\$ 5.800
<b>Champiñones rústicos</b> servidos en paila de greda con tomate, queso, ajo, aceite de oliva y orégano.....	\$ 8.600
<b>Gratín de verdura</b> con verduras de temporada, salsa blanca y queso fundido en paila de greda.....	\$ 8.600
<b>Papas Chaucha</b> servidas en paila de greda en base de consomé con queso y cebolla.....	\$ 8.200
<b>Arroz a la cubana</b> arroz, pasas, dos huevos, piña y plátano frito .....	\$ 7.500
<b>Tortilla especial</b> huevo, palmito, champiñones y tomate .....	\$ 6.400
<b>Tortilla corriente</b> huevo, poroto verde, espinaca y zanahoria .....	\$ 5.800
<b>Omelette especial</b> huevo, palmito, champiñones y tomate .....	\$ 6.800
<b>Omelette corriente</b> huevo, poroto verde, espinaca y zanahoria .....	\$ 6.200

## AGREGADOS

<b>Papas</b> fritas, salteadas o doradas .....	\$ 4.100
<b>Arroz</b> .....	\$ 2.400
<b>Quinoa, couscous o burgol</b> .....	\$ 3.200

## POSTRES

Ensalada frutas.....	\$ 4.700
Suspiro limeño.....	\$ 4.000
Bavarois frambuesa.....	\$ 3.200
Pie de limón.....	\$ 4.000
Cheesecake.....	\$ 4.000
Panqueque celestino con helado.....	\$ 4.200
Torta casera biscocho, merengue y manjar.....	\$ 4.000
Copa helado de elaboración propia.....	\$ 3.900
Copa naturista helado con frutas y crema.....	\$ 4.600
Flan casero.....	\$ 3.200
Mote con huesillos.....	\$ 3.400
Queque de zanahoria vegano.....	\$ 2.400

## CAFÉ, TÉ Y AGUA DE HIERBAS

Espresso.....	\$ 2.200
Espresso doble.....	\$ 3.400
Cortado.....	\$ 2.800
Cortado doble.....	\$ 3.600
Café o té.....	\$ 1.800
Café o té con leche.....	\$ 2.200
Agua de hierbas.....	\$ 1.400
Vaso de leche.....	\$ 1.800
Vaso de leche vegetal.....	\$ 1.800
Pedidos con dos días de anticipación	
Cheesecake y pie de limón.....	\$ 39.000
Torta casera.....	\$ 37.000

## SANDWICHES

Sandwich de queso caliente, champiñones y palta.....	\$ 7.600
Chacarero naturista palta, huevo duro, tomate, porotos verdes, alcachofa y mayonesa.....	\$ 6.600
Queso caliente o queso fresco con tomate y palta.....	\$ 6.400
Queso caliente o queso fresco.....	\$ 4.600
Sandwich mediterraneo queso fresco, tomate, aceitunas y albahaca.....	\$ 7.000
Sandwich huevo revuelto.....	\$ 3.600

## DESAYUNOS

<b>Naturista</b> jugo corriente chico, ensalada de frutas chica, tostada con mantequilla, té o café puro o con leche.....	\$ 7.500
<b>Americano</b> jugo corriente chico, paila de huevos, tostadas con mantequilla, ensalada de frutas chica, té o café puro o con leche.....	\$ 7.900
<b>Especial</b> vitamina de naranja chica, medio sandwich de queso fresco y tomate, té o café puro o con leche.....	\$ 7.200
<b>Clasico</b> vitamina de naranja chica, paila de huevos con tostadas, té o café puro o con leche de soya.....	\$ 7.200

## 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.....	\$ 9.200
<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.....	\$ 9.800
<b>Liviana</b> ensalada de frutas chica con yogurt y miel, jugo corriente chico y dos tostadas con palta.....	\$ 7.800
<b>Vegana</b> vitamina de naranja o zanahoria, trozo de queque de zanahoria vegano, ensalada de fruta chica, té o café puro o con leche de soya.....	\$ 8.800