

Cocina de
Chop en Chop!

Nutrioli[®]
ANTIGOTEO



Cocina de manera práctica con **Nutrioli Antigoteo®**, un aceite puro de soya en una innovadora botella con tapa dosificadora para mayor control y limpieza.



100%
ANTIGOTEO

LIMPIO
Y PRÁCTICO

PURO
DE SOYA

INSTRUCCIONES DE USO

- ① DESENROSCA LA TAPA, ELIMINA EL ALUMINIO PROTECTOR Y VUELVE A COLOCAR LA TAPA.



- ② DOSIFICA, APRETANDO EN POSICIÓN VERTICAL.



Conoce las insignias saludables de

Nutrioli®

ANTIGOTEO

Encuentra los diferentes íconos saludables en nuestras recetas y descubre los beneficios de salud que **NUTRIOLI ANTIGOTEO®** tiene para ti.



ALTO EN FIBRA

Incluye alimentos ricos en fibra, integrales, frutas y/o verduras y aportan arriba de 10 g de fibra.



ALTO EN ANTIOXIDANTES

Son ricas en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y granos que aportan gran cantidad de antioxidantes.



ALTO EN PROTEÍNAS

Incluye alimentos ricos en proteínas, son recetas que aportan 25 g o más de proteínas.



ALTO EN OMEGA 3

Contiene alimentos ricos en Omega 3 como pescados, nueces y almendras.



ALTO EN OMEGA 9

Incluye alimentos ricos en Omega 9, aceitunas, aguacate, nueces y avellanas.

SÁNDWICH DE POLLO BUFFALO



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

Calorías
652 kcal

Proteínas
52 g

Grasas
30 g

Carbs
45 g

SÁNDWICH DE POLLO BUFFALO



Alto en Proteínas



Alto en Omega 3



Alto en Antioxidantes



4 porciones



40 minutos



Fácil



La **miel** además de ser una excelente fuente de energía, es un alimento ideal para reforzar el sistema inmune debido a sus propiedades antiinflamatorias y minerales como magnesio, potasio y calcio.

INGREDIENTES

- 3 chops de aceite **NUTRIOLI ANTIGOTEO®**.
- 4 medias pechugas de pollo, ligeramente aplanadas.

PARA LA MARINADA

- ¼ de taza de salsa para alitas buffalo.
- 2 cucharadas de miel.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1 ajo triturado.
- 1 cucharadita de sal.
- ½ cucharadita de comino molido.
- ½ cucharadita de páprika.
- ½ cucharadita de pimienta.

PARA EL GLASEADO BUFFALO

- ¼ de taza de la marinada.
- 1 cucharada de miel.
- 1 ½ cucharadita de jugo de limón.

PARA EL ADEREZO

- 1 taza de yogurt griego.
- 1 cucharada de queso azul.
- Sal y pimienta.

PARA ACOMPAÑAR

- 8 piezas de pan (rebanadas o bollos).
- 1 jitomate en rebanadas.
- 1 taza de hojas de lechuga.
- 1 aguacate.
- 1 cebolla morada rebanada.

3 CHOPS EQUIVALE A 45ML (3 CDAS)

PREPARACIÓN

- ① Mezcla todos los ingredientes de la marinada, mide un cuarto de taza y reserva. Coloca en la marinada el pollo y deja reposar al menos por 2 horas, de preferencia una noche. A la marinada que reservaste añádele 1 cucharada extra de miel y una cucharadita y media de jugo de limón, reserva hasta el momento de usar.
- ② Calienta una sartén con teflón y haz **chop chop chop** con **NUTRIOLI ANTIGOTEO®**, coloca las pechugas de pollo, deja cocinar por ambos lados hasta que se cueza el pollo; tapa la sartén para que se cocine bien, se debe ver ligeramente dorado.

PARA EL ADEREZO

- ③ Mezcla el yogurt con el queso azul, sazona con la sal y la pimienta hasta que los ingredientes estén bien incorporados.
- ④ Justo antes de servir barniza el pollo con el glaseado restante, arma los sándwiches untando el aderezo, coloca una cama de hojas de lechuga, sobre éstas el pollo, cebolla, aguacate y cubre con un pan.



ARROZ FRITO CON VERDURA Y POLLO



Chop!



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

Calorías
369 kcal

Proteínas
17 g

Grasas
5 g

Carbs
61 g

ARROZ FRITO CON VERDURA Y POLLO



Alto en Proteínas



Alto en Fibra



Alto en Antioxidantes



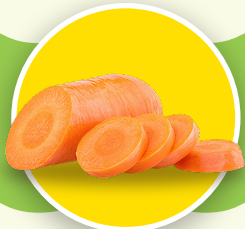
4 porciones



45 minutos



Fácil



Las **zanahorias** son ricas en vitamina A, ideal para el cuidado de la piel, uñas y cabello por ser también una fuente de antioxidantes y minerales como hierro, calcio y potasio favoreciendo el sistema inmunológico y cardiovascular.

INGREDIENTES

- 1 chop de aceite **NUTRIOLI ANTIGOTEO®**.
- 4 tazas de arroz cocido para sushi.
- 2 cucharaditas de cebolla picada.
- 1 calabaza cortada en cubitos muy pequeños.
- ½ taza de chícharos precocidos.
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cubitos.
- Media pechuga de pollo sin piel, sin hueso y picada muy finito.
- Salsa de soya para sazonar.
- Hojas de cilantro

PREPARACIÓN

- ① Calienta un wok o sartén y haz **chop** con **Nutrioli Antigoteo®**
- ② Fríe la cebolla y el ajo picado, cuando esté transparente añade el pollo y cocina por 5 minutos; retira del wok y en el mismo agrega las calabacitas, zanahorias picadas y chícharos, cocina por 3 minutos.
- ③ Regresa el pollo al wok y añade el arroz cocido, cocina todo junto por 10 minutos mezclando con cuidado, sazona con la salsa de soya, retira del fuego y sirve.

1 CHOPS EQUIVALE A 15ML (1 CDA)

TACOS DE CAMARÓN AL CHIPOTLE



RECETA
PRÁCTICA



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

Calorías
401 kcal

Proteínas
20 g

Grasas
14 g

Carbs
42 g

TACOS DE CAMARÓN AL CHIPOTLE



Alto en Omega 3



Alto en Omega 9



Alto en Proteínas



4 porciones



40 minutos



Fácil



Los **camarones** se caracterizan por ser una excelente fuente de proteína ideal para proteger, proveer energía a los músculos y reforzar el sistema inmune.

INGREDIENTES

- 2 chops de aceite **NUTRIOLI ANTIGOTEO®**.
- ½ kilo de camarones crudos.
- ½ taza de adobo de chile chipotle.
- 1 diente de ajo.
- ¼ de cebolla.
- 1 limón.
- ½ cucharadita de sal.

PARA LA SALSA

- ½ taza de granos de elote.
- ½ taza de frijoles negros, escurridos.
- 1 chile jalapeño cortado en cubitos.
- 2 jitomates cortados en cubos.
- ¼ de taza de cebolla morada.
- ¼ taza de cilantro.
- Sal.

PREPARACIÓN

- ① Pela los camarones, enjuaga y deja escurrir; coloca en un tazón. Muele en la licuadora el adobo de chipotle con el ajo, la cebolla, el jugo de limón y la sal, vierte en los camarones y deja reposar.

PARA LA SALSA

- ② Para hacer la salsa mezcla todos los ingredientes y reserva hasta el momento de usar.
- ③ En una sartén caliente, haz **chop chop** con **Nutrioli Antigoteo®** y fríe los camarones hasta que estén bien cocidos, calienta las tortillas y haz tacos. Sirve con el aguacate y la salsa.

2 CHOPS EQUIVALE A 30ML (2 CDAS)

PASTA AL CHIPOTLE CON POLLO



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

Calorías
609 kcal

Proteínas
47 g

Grasas
25 g

Carbs
53 g

PASTA AL CHIPOTLE CON POLLO



Alto en Proteínas



Alto en Omega 3



Alto en Fibra



4 porciones



40 minutos



Fácil



Las **espinacas** son una excelente fuente de hierro, folato y vitamina C ideales para mejorar la absorción y tránsito gastrointestinal. Contienen minerales como magnesio y calcio favoreciendo el sistema inmunológico.

INGREDIENTES

- 1 chop de aceite **NUTRIOLI ANTIGOTEO®**.
- 300 g de pasta corta.
- 1 pechuga de pollo cortada en cubos.
- 2 chops de aceite **NUTRIOLI ANTIGOTEO®**.
- 2 tazas de hojas de espinaca.
- 1 taza de jitomates cherry partidos a la mitad.
- 3 jitomates hervidos.
- ¼ de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- ½ taza de chícharos precocidos.
- 1 taza de crema light.
- 2 cucharadas de chile chipotle adobado.
- 150 g de queso manchego light, rallado.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

- ① En una olla, haz **chop** con **Nutrioli Antigoteo®** y cuece la pasta en abundante agua con sal.

1 CHOPS EQUIVALE A 15ML (1 CDA)

- ② Salpimenta el pollo, en una sartén haz **chop chop** con **Nutrioli Antigoteo®** y fríe los cubos de pollo hasta que estén dorados.
- ③ Añade las espinacas, los jitomates cherry y saltea durante 3 minutos. Reserva.
- ④ Licua los jitomates con la cebolla, el ajo, la crema y el chipotle. Cuela y vierte sobre el pollo con las espinacas, rectifica la sazón y cocina durante 5 minutos.
- ⑤ Añade la pasta, los chícharos precocidos e integra; cocina 5 minutos más. Sirve y espolvorea el queso.

2 CHOPS EQUIVALE A 30ML (2 CDAS)



CALABACITAS RELLENAS CON PICADILLO



• RECETA
RÁPIDA •



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

Calorías
354 kcal

Proteínas
25 g

Grasas
18 g

Carbs
22 g

CALABACITAS RELLENAS CON PICADILLO



Alto en Proteínas



Alto en Fibra



Alto en Antioxidantes



4 porciones



60 minutos



Fácil



La **calabacita** es un alimento rico en vitaminas A y C fuente de antioxidantes naturales y altos en fibra ayudando a mejorar la digestión y salud gastrointestinal.

INGREDIENTES

- 2 chops de aceite **NUTRIOLI ANTIGOTEO®**.
- 4 calabacitas.
- 400 g de carne molida.
- 3 zanahorias cocidas cortadas en cubitos.
- 1 papa cocida picada en cubitos.
- 4 jitomates.
- Media cebolla chica.
- 1 diente de ajo.
- 1 pizca de comino.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C.
- 2 Retira los extremos de las calabacitas, corta a la mitad por lo largo; con una cuchara retira la pulpa y deja un hueco. Reserva la pulpa de las calabacitas.
- 3 Elabora la salsa de jitomate licuando el jitomate, la cebolla, el ajo y el comino, reserva.
- 4 Calienta una sartén y haz **chop** con **Nutrioli Antigoteo®**, fríe ligeramente la carne molida, añade las zanahorias, las papas y vuelve hacer **chop** con **Nutrioli Antigoteo®**. Vierte la salsa colada y termina de guisar la carne a fuego bajo, añade lo que reservaste de las calabacitas, cocina 5 minutos más y reserva.
- 5 Sazona las calabacitas con la sal y la pimienta, rellena y coloca en una charola, hornea por 20 minutos y sirve.

2 CHOPS EQUIVALE A 30ML (2 CDAS)

PECHUGAS DE POLLO CON PAPAS Y ESPÁRRAGOS



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

Calorías
465 kcal

Proteínas
47 g

Grasas
20 g

Carbs
27 g

PECHUGAS DE POLLO CON PAPAS Y ESPÁRRAGOS



Alto en Proteínas



Alto en Fibra



Alto en Antioxidantes



4 porciones



40 minutos



Fácil



Los **espárragos** son ricos en vitamina C así como betacaroteno siendo una excelente fuente de antioxidantes para promover la salud celular, además de ser altos en fibra favorables para la digestión.

INGREDIENTES

- 2 chops de aceite **NUTRIOLI ANTIGOTEO®**.
 - 4 medias pechugas de pollo, sin hueso ni grasa.
 - 1 cucharadita de sal.
 - ½ cucharadita de pimienta.
 - ½ cebolla fileteada.
 - 3 dientes de ajo finamente picados.
 - 1 cucharada de mantequilla sin sal.
 - 1 taza de agua.
 - 1 cucharada de consomé de pollo en polvo.
 - 2 cucharadas de miel de abeja.
 - 1 cucharadita de azúcar morena.
 - 3 cucharadas de mostaza Dijon.
- PARA ACOMPAÑAR:**
- 2 papas cocidas y cortadas en cubos.
 - 16 espárragos.
 - 1 cucharada de romero fresco picado.
 - Sal y pimienta.
 - 2 chops de aceite **NUTRIOLI ANTIGOTEO®**.

2 CHOPS EQUIVALE A 30ML (2 CDAS)

PREPARACIÓN

- 1 Calienta una sartén grande, haz **chop chop** con **Nutrioli Antigoteo®**.
- 2 Cocina las pechugas de pollo por ambos lados hasta que estén doradas. Retira las pechugas y en la misma sartén añade la mantequilla y la cebolla cocinando hasta que se caramelicen. Agrega el ajo y cocina un minuto más. Regresa las pechugas a la sartén.
- 3 Mezcla en un tazón el agua junto con el consomé de pollo en polvo, la miel, el azúcar morena y la mostaza dijón; vierte esta mezcla a la sartén de las pechugas y cúbreelas con la salsa, tapa la sartén y baja el fuego, cocina hasta que las pechugas estén bien cocidas y la salsa se espese.

PARA ACOMPAÑAR

- 4 Haz **chop chop** con **Nutrioli Antigoteo®**, en una sartén fríe las papas hasta que se doren, sazona con la sal, la pimienta y el romero picado; cuando tomen un color dorado añade los espárragos, vuelve a sazonar con la sal, la pimienta y sirve con el pollo.

2 CHOPS EQUIVALE A 30ML (2 CDAS)



NUEVO

Nutrioli®

ANTIGOTEO

Chop,
Chop.

Chop!



BOTELLA
CON 25%
PET RECICLADO

