Nutrioli®

Recetario

Delicias para Navidad

Consejos para cuidar tu alimentación esta navidad

Disfruta de estas fechas tan especiales sin remordimientos, te recomendamos:

- El día de la cena procura comer menos durante el día, es decir, **desayuna y come ligero**.

- Incluye cada grupo de alimentos. Las porciones recomendadas son por ejemplo: de pavo y de ensalada sírvete **una porción del tamaño de la palma de tu mano**, y de pasta una cucharada; sin olvidar tu postre.

- **Come despacio**, te ayuda a disfrutar el sabor de cada platillo y a moderar la cantidad que consumes.

- **Ejercítate**, utiliza el momento de las compras navideñas para activarte.

Que la comida complemente una fantástica convivencia familiar, conversa, comparte experiencias y disfruta de familiares y amigos.

Delicias para navidad

Crema de jitomate rostizado.

Ensalada tibia de lentejas.

Salmón en salsa de cítricos.

Aceites aromatizados.

Lomo al tamarindo.

Pavo a la mexicana.

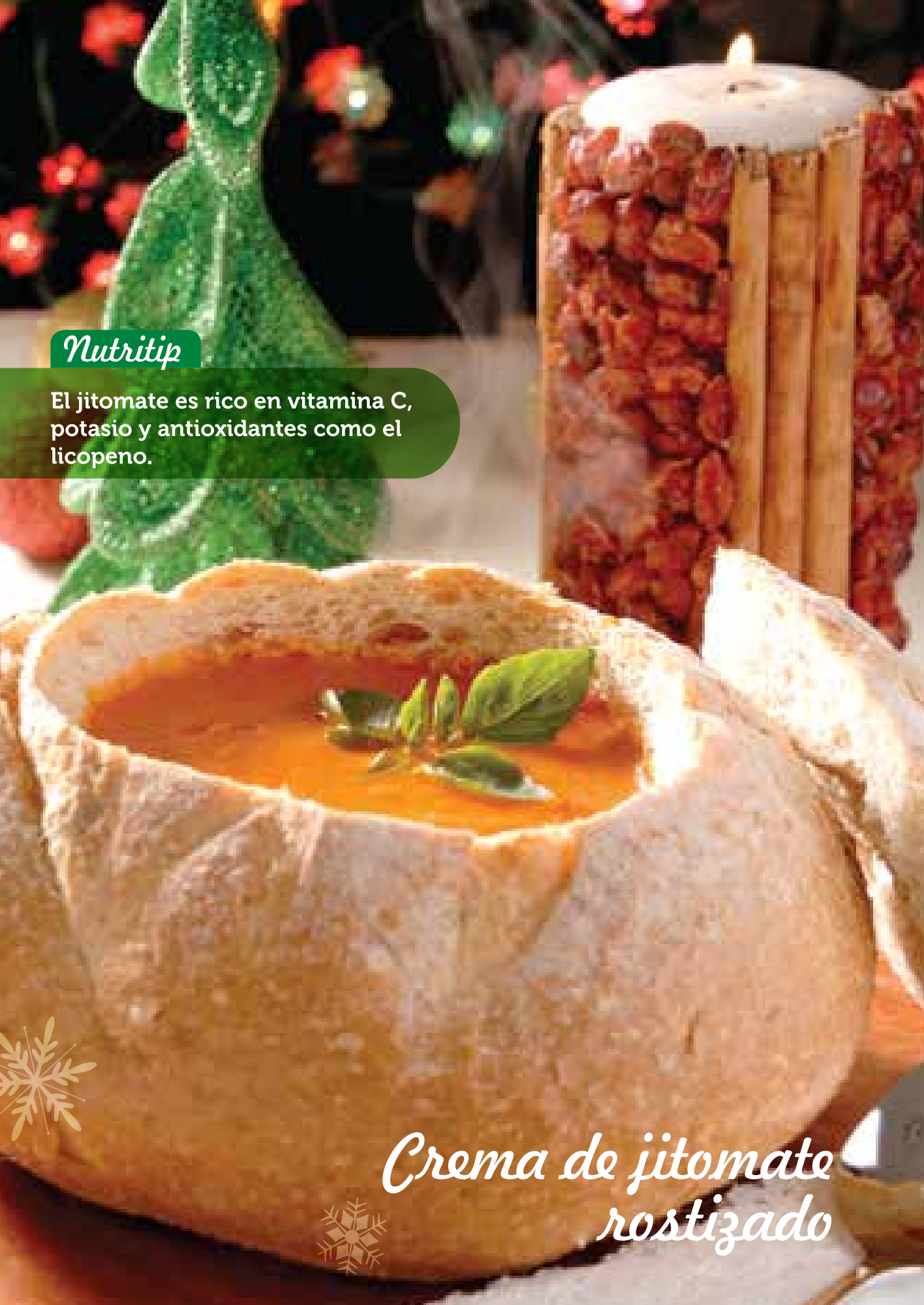
Torta de moras.

Buñuelos tradicionales.

Ensalada de navidad.

Pierna adobada.

Rosca de reyes.



Nutritip

El jitomate es rico en vitamina C, potasio y antioxidantes como el licopeno.

Crema de jitomate rostizado

Crema de jitomate rostizado

4 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

448	15g	16g	63g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS

Ingredientes

- 4 dientes de ajo, sin pelar.
- 1 kg de jitomates güaje, troceados.
- 3 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- Sal y pimienta recién molida, al gusto.
- 1 L de caldo de pollo caliente.
- 1 taza de hojas de albahaca fresca.
- ½ cucharada de vinagre balsámico.
- 4 hogazas de pan (opcional).

Preparación

1. Precalienta el horno a 190 °C. Coloca en una charola el ajo y los jitomates (cortados hacia arriba). Rocía con el aceite **Nutrioli®** y salpimenta al gusto. Hornea durante 1 hora ó hasta que se vean cocidos.

2. Corta las puntas del ajo y coloca la pulpa dentro del vaso de la licuadora, junto con los jitomates y el jugo que soltaron mientras se horneaban. Agrega el caldo, la albahaca y el vinagre; licúa hasta tener una consistencia homogénea. Sazona al gusto con sal y pimienta.

3. Para servir la crema dentro de la hogaza debes hacer lo siguiente: corta la parte superior de la hogaza y retira el migajón, lo que quede dentro presiónalo con tus dedos hacia dentro del pan. Hornea el pan por unos minutos hasta que se dore ligeramente. Sirve la crema caliente dentro y decora con unas hojitas de albahaca.

Ensalada tibia de lentejas

Nutritip

La pechuga es la parte más magra del pavo, es fuente de proteínas, vitaminas del complejo B y de minerales como el fósforo, el potasio, el magnesio y el zinc.

Ensalada tibia de lentejas

Nutrioli®

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

293	21g	15g	18g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS

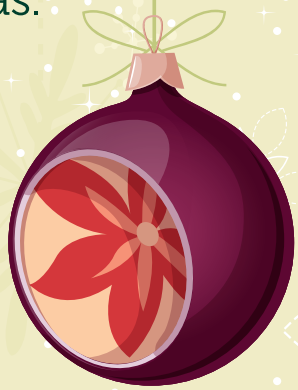
4 porciones

Ingredientes

- 1 taza y media de lentejas grandes cocidas.
- Hojas de arúgula frescas.
- 2 tazas de jitomates cherry partidos por la mitad.
- ¼ de kilo de pechuga de pavo en rebanadas.

Para el aderezo:

- ¼ de taza de aceite **Nutrioli®**.
- El jugo de 2 limones.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 ajo triturado.



Preparación

1. Reparte en platos individuales las hojas de arúgula así como las lentejas y los jitomates. Dobla en rollitos las rebanadas de pechuga de pavo y coloca en las ensaladas en forma decorativa.

2. Para hacer el aderezo, mezcla en un tazón pequeño todos los ingredientes, revuelve bien con un batidor de globo pequeño hasta que emulsione y vierte en la ensalada justo antes de servir.

Salmón en salsa de cítricos

Nutritip

El salmón es una fuente de DHA que contribuye a la salud del cerebro, contiene omega 3 que disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos.

Salmón en salsa de cítricos

4 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

330	31g	18g	9g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS

Ingredientes

- 4 filetes de salmón con piel.
- Hojas de lechugas mixtas.
- El jugo de 2 limones.
- ½ taza de jugo de naranja.
- 2 naranjas medianas peladas (sólo los gajos, sin piel ni membranas).
- 1 lima grande pelada (sólo los gajos, sin piel ni membranas).
- 1 taza de jitomates cherry, cortados por la mitad.
- 2 dientes de ajo grande picados.
- Pimienta recién molida y sal al gusto.
- 2 cucharaditas de aceite **Nutrioli®**.
- 2 cucharaditas de eneldo fresco picado.

Preparación

1. Lava bien el salmón y déjalo secar, sazona con sal y pimienta cada filete. Mezcla en un tazón ancho los jugos de naranja y de limón, añade el ajo, el eneldo y el aceite **Nutrioli®**; coloca los filetes dentro del tazón y deja reposar por 20 minutos.

2. Calienta una parrilla con teflón y asa los filetes de salmón hasta que tengan el punto de cocción que tu desees, retira de la parrilla y reparte en cada plato. Sirve los filetes con la lechuga, los jitomates y los gajos de lima y naranja.

Aceites aromatizados

Nutritip

Dale un toque especial a tus platillos con estos aceites arómaticos hechos con Nutrioli®, aparte de deliciosas tus preparaciones serán muy saludables.

Aceites aromatizados

31 porciones c/u
(1 cucharada por porción)

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

126	0g	14g	0g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS

Ingredientes
De hierbas aromáticas:
- 473 ml de aceite **Nutrioli®**.
- ½ rama grande de romero.
- 5 g de tomillo fresco.
- 1 ramita de albahaca fresca.
- 1 cucharadita de granos de pimienta de colores.
- ½ cucharadita de sal.
- 1 frasco perfectamente lavado.

De ajo y chiles secos:
- 473 ml de aceite **Nutrioli®**.
- 3 dientes de ajo pelados.
- ¼ de taza de chiles de árbol secos.
- 1 cucharada de chiles serranos secos.
- ½ cucharadita de sal.
- 1 frasco perfectamente lavado.

Preparación
Para hacer ambos aceites vierte el aceite **Nutrioli®** en las botellas lavadas, añade los ingredientes de cada uno haciéndolos pasar por la boca de la botella, cierra con la tapa del frasco o con un corcho y adorna en forma decorativa con moños, procura mantener en un lugar fresco para su mejor conservación.

NOTA: Estos aceites ya preparados tienen una caducidad aproximada de 2 meses.

Lomo al tamarindo

Nutritip

El tamarindo es benéfico por tener un efecto tonificante y laxante, recomendable para los trastornos digestivos.

Lomo al tamarindo

Nutrioli®

4 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

586	59g	34g	23g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS

Ingredientes

- 1 caña de lomo de cerdo de un kilo aproximadamente.
- 1 taza de agua.
- 1 taza de concentrado de tamarindo con azúcar.
- ½ taza de salsa inglesa.
- ½ taza de salsa de soya.
- ½ taza de nueces.
- ½ taza de almendras peladas.
- 2 cucharaditas de aceite **Nutrioli®**.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Limpia el lomo y retira la grasa, con un cuchillo largo y afilado haz orificios de lado a lado del lomo; introduce almendras y nueces en los orificios.

2. Salpimenta el lomo; en una olla grande calienta el aceite **Nutrioli®** y fríelo por todas partes para que se selle y se conserven mejor su sabor y sus jugos.

3. Mezcla el concentrado de tamarindo en un tazón con la salsa inglesa y la salsa de soya; vierte en la olla y tapa, deja cocinar a fuego medio una hora o hasta que el lomo este suave.

4. Retíralo de la salsa, deja enfriar y con un cuchillo afilado córtalo en rebanadas. Regresa las rebanadas a la olla, checa la sazón y calienta de nuevo antes de servir. Sirve el lomo con verduras cocidas.

Pavo a la mexicana

Nutritip

El pavo es fuente de vitaminas del complejo B que ayudan a proteger contra la pérdida de memoria.

Pavo a la mexicana

14 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

610	70g	30g	4g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS

Ingredientes

- 1 pavo ahumado de 6 kilos.
- 6 jitomates maduros.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla mediana.
- 3 chiles guajillo remojados en agua hirviendo.
- 1 taza de vino blanco.
- 3 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- 4 cucharadas de consomé de pollo en polvo.
- Sal al gusto.

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C, enjuaga el pavo y déjalo escurrir. Una vez limpio, inyéctale el vino blanco con una jeringa por todas partes.
2. Hierve los jitomates con los chiles hasta que estén suaves, licúa y cuela para hacer una salsa.
3. Pica la cebolla y el ajo muy finos. Sofríelos en aceite **Nutrioli®** previamente caliente. Cuando la cebolla empiece a cambiar de color añade la mezcla de jitomate y chile. Añade el consomé de pollo en polvo, sal y pimienta; cuece a fuego lento de 10 a 15 minutos. Si la salsa queda muy espesa, añade un poco de agua.
4. Unta el pavo con esta salsa. Introdúcelo en el horno cubierto con un papel de aluminio, hornea por una hora, retira del horno, rebana y sirve.

Torta de moras

Nutritip

Las moras son ricas en potasio, vitaminas A y C, y en antioxidantes que dan una acción astringente y protectora en tu sistema renal.

Torta de moras

10 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

364	6g	14g	55g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS

Ingredientes

- ½ taza de aceite **Nutrioli®**.
- 3 huevos.
- ¾ de taza de azúcar.
- La cáscara rallada de un limón.
- El jugo de 1 limón.
- 1 ½ tazas de harina.
- 2/3 de taza de polenta.
- 2 cucharaditas de polvo para hornear.
- 1 pizca de sal.
- 2 tazas de moras naturales.
- 1 taza de yogurt natural.

Para el glaseado:

- 1 taza de azúcar glass.
- El jugo de 2 limones.

Preparación

1. Cierne la harina, el polvo para hornear, la sal y mezcla.
2. Bate el aceite **Nutrioli®** con los huevos, cuando esté espeso agrega el azúcar y sigue batiendo por unos 2 minutos más. Agrega el yogurt, los ingredientes secos, el jugo, la cáscara de limón y las moras.
3. Vierte en un molde previamente engrasado ó cubierto con papel encerado y hornea a 180°C por 40 minutos ó hasta que al introducir un palillo éste salga limpio. Retira del horno, deja enfriar y desmolda.
4. Para el glaseado cierne el azúcar glass y añade el jugo de limón poco a poco, revuelve y añade más jugo hasta que tenga la consistencia deseada, vierte sobre el panqué y deja secar antes de rebanar.

Nutritip

Disfruta de los tradicionales buñuelos, antes de freírlos en la sartén revisa que el aceite este a muy alta temperatura, de esta manera no absorberá más del aceite necesario.

Buñuelos tradicionales

Buñuelos tradicionales

Nutrioli®

25 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

260	3g	19g	18g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS

Ingredientes

- 7 huevos.
- ¼ de taza de jerez.
- 2 ¼ tazas de harina cernida.
- 1 ¼ tazas de leche.
- 1 taza de azúcar refinada.
- 1 cucharadita de canela.
- 946 ml de aceite **Nutrioli®**.

Preparación

1. Licúa los huevos, el jerez, la harina y la leche. Refrigera la masa por lo menos 1 hora.

2. En una sartén de fondo grueso calienta el aceite **Nutrioli®**, moja el molde para buñuelos con el aceite caliente, escúrrelo sobre papel absorbente.

3. Sumerge el molde sobre la masa reposada, coloca sobre el aceite bien caliente, fríe los buñuelos hasta que se separen del molde y queden dorados.

4. Retíralos de la sartén y escúrrelos perfectamente. Revuélcalos sobre el azúcar y la canela.

Nutritip
Ensalada rica en vitaminas, minerales y ácidos grasos, su contenido de fibra vegetal protege tu sistema digestivo y facilita la eliminación de colesterol y toxinas.
Nutrioli
Ensalada de navidad

Ensalada de navidad

Nutrioli®

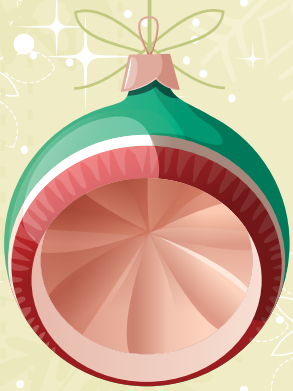
8 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

292	2g	14g	43g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS

Ingredientes

- 4 manzanas verdes.
- 1 lata de piña en almíbar.
- ½ taza de nueces picadas.
- 1 taza de arándanos.
- 1 cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- 1 lata de media crema.
- ¾ de taza de azúcar.
- Palitos para brocheta.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 1 cucharada de azúcar.



Preparación

1. Pela las manzanas y córtalas en cubos al igual que la piña.

2. Toma 8 palitos para brocheta y forma 8 brochetitas alternando manzana con piña y arándanos; reserva.

3. Mezcla el almíbar de la piña con la media crema y el azúcar, bate hasta que el azúcar se disuelva por completo. Añade la fruta restante junto con las nueces, arándanos y revuelve con la crema. Refrigera hasta el momento de servir.

4. Antes de servir calienta una sartén de teflón y vierte el aceite **Nutrioli®**, coloca las brochetitas en la sartén y espolvorea con la canela y el azúcar, cocina por unos minutos a fuego alto hasta que se doren y caramelicen.

5. Sirve en porciones individuales y adorna con las brochetas de fruta.

Nutritip
Disfruta de esta pierna adobada, la carne de cerdo contiene vitaminas del complejo B, esenciales para el funcionamiento saludable del sistema nervioso
Nutrioli
Pierna adobada

Pierna adobada

14 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

728	87g	39g	4g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS

Ingredientes

- 4 chiles anchos.
- 4 chiles guajillo.
- 1 varita de canela.
- 3 dientes de ajo.
- ½ cebolla grande.
- 3 cucharadas de consomé de pollo en polvo.
- 1 pierna de cerdo sin hueso de 6 kg.
- 1 taza de nueces.
- 1 taza de almendras peladas.
- 1 puñito de clavos de olor.
- ¼ de taza de vinagre de manzana.
- 3 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Enjuaga bien la pierna bajo el chorro de agua, deja escurrir perfectamente ó sécala con papel absorbente. Con un cuchillo largo haz orificios por toda la pierna, después rellénalos con las nueces y las almendras. Sazona la pierna con sal y pimienta. Una vez lista toma un cordón de cocina y ata la pierna de manera que te quede lo más compacta posible y de una sola pieza.

2. Calienta el aceite **Nutrioli®** en una olla grande en donde quepa bien la pierna. Cuando el aceite esté bien caliente coloca la pierna y deja que se fría por ambos lados hasta que esté bien doradita. Retira del fuego y deja que se enfríe.

Continuación...

3. Mientras tanto asa los chiles sin semillas en un comal, después colócalos en agua hirviendo hasta que estén suaves. Licúa los chiles con un poco de agua, la canela, el clavo, la cebolla, los ajos, el vinagre y el consomé de pollo, prueba esta salsa y si es necesario añade más vinagre ó sal, tiene que quedar muy bien condimentada; posteriormente cuela la salsa.

4. Baña la pierna con la salsa, de manera que quede bien adobada y deja reposar por un par de horas. Coloca la pierna en una charola para hornear y tapa con papel aluminio, mete al horno precalentado a 180°C. Hornea al menos 3 horas, bañando la pierna con los jugos que vaya soltando de vez en cuando y vuelve a tapar. Sabrás que la pierna está bien cocida cuando al picarla los jugos que suelte se vean completamente claros.

5. Retira del horno, rebana y sirve de inmediato.

Rosca de reyes

Nutritip

Dale un toque saludable a tu rosca, decorándola con avena, semillas de girasol y ate, un dulce típico mexicano hecho a base del dulzor de las frutas, ¡compártela con tu familia!

Rosca de reyes

14 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

450	35g	84g	178g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS

Ingredientes

- 500 g de harina.
- 80 g de azúcar.
- 10 g de sal.
- 25 g de leche en polvo.
- 4 piezas de huevo.
- Agua la necesaria.
- 20 g de levadura fresca.
- 100 g de mantequilla suavizada.
- 100 g de margarina flex suavizada.
- 5 g de mejorador de pan (encuéntralo en tiendas de materias primas).
- ¼ de taza de aceite **Nutrioli®**.
- ½ taza de harina integral.

Para el relleno:

- Figuritas de plástico del niño Dios.
- ½ taza de semillas de girasol.
- ¾ de taza de arándanos.

Para la decoración:

- ½ taza de avena.
- ¼ de taza de semillas de girasol.
- 4 tiras de ate de color rojo, amarillo y verde.
- ¼ de taza de azúcar.
- 1 huevo ligeramente batido.

Preparación

1. Coloca en un tazón, la harina, la levadura, el azúcar y la leche en polvo, espolvorea el mejorador en una orilla.

Continuación...

Mezcla hasta

2. Añade el huevo de uno en uno en el centro de la mezcla, y con una mano sigue integrando todo.

3. Agrega el agua poco a poco hasta formar una masa no muy seca, pero tampoco demasiado húmeda.

4. Pasa la masa a tu mesa de trabajo. Añade la sal sin dejar de amasar. Levanta la masa, despégala de la mesa y luego golpéala sobre la mesa, haz varias veces esto hasta que la masa esté lisa y homogénea.

5. Añade la mantequilla y la margarina poco a poco y sigue amasando. Debes tener una masa suave, lisa y elástica que se despegue fácilmente.

6. Coloca la masa en otro tazón untado con aceite **Nutrioli®**, unta tus manos y la masa con aceite también. Tapa con plástico y refrigera de 30 a 40 minutos.

7. Espolvorea tu mesa con harina integral, extiende con un rodillo hasta que obtengas un rectángulo, reparte a lo largo las semillas de girasol y los arándanos. Justo en la base del rectángulo coloca repartidos los muñequitos. Enróllalos con la masa, apretando hacia lo largo del rectángulo hasta que quede un rollo. Junta las dos puntas formando una rosca, una de las puntas la metes a la otra.

8. Pasa la rosca a una charola cubierta con papel encerado, barniza la superficie con el huevo batido.

9. Espolvorea la avena en uno de los lados, en otro lado coloca las semillas de girasol, luego las tiras de ate y en otra parte espolvorea con el azúcar.

10. Coloca la charola en un lugar cálido y deja reposar por 30 minutos ó hasta que la rosca doble su volumen. Hornea la rosca a 180° C de 40 a 45 minutos ó hasta que esté ligeramente dorada.

LA SOYA ES NUTRITIVA.

Te deseamos una **Navidad** llena de buenos deseos y **pura felicidad**

Puro de soya, pura salud®.

Encuentranos en:

/nutrioliessalud

nutrioli.com