



Nutrioli Spray®, al ser libre de propelentes es 100% puro. El disparo sale en forma concentrada, se recomiendan disparos rápidos.





Otros aceites en spray se mezclan con propelentes, dándole consistencia de brisa. Sin embargo, los propelentes llegan al alimento.

Instrucciones de uso

1. Agita bien el envase.





2. Rocía uniformemente sobre la sartén (antes de calentarla) de 1 a 2 segundos, a una distancia de 10 a 15 cm.

3. Rocía directamente sobre los alimentos para sellar, para cocinarlos a la parrilla o a la plancha.



4. No rocíe la sartén cerca de la flama o directamente al horno.

¡Nutrioli Spray, tu vida más ligera!



Reduce y controla la cantidad de aceite al cocinar.



Sin Propelentes, gracias a su sistema innovador con bolsa interna.



Función antiadherente, evita que se peguen los alimentos a la sartén.



Válvula dosificadora que rocía uniformemente y no se tapa.

Además, mantiene todos los beneficios saludables de **Nutrioli**[®].



Más recetas en **nutrioli.co**m





(ROSTINI DE QUESO con frutos rojos

Ingredientes

- 1 baquette rebanada.
- 100 g de queso crema.
- 100 g de queso de cabra.
- 4 duraznos rebanados.
- 3 disparos de Nutrioli Spray®.
- 4 cucharadas de vinagre balsámico.
- 2 cucharadas de miel de abeja.
- Sal y pimienta al gusto.

- Rocía una parrilla con 2 disparos de Nutrioli Spray®, calienta y coloca las rebanadas de pan, déjalas 2 minutos de cada lado y retira del fuego. Sacude la parrilla de las migajas y vuelve a rociar 2 disparos de Nutrioli Spray®, coloca las rebanadas de durazno y cocina 2 minutos de cada lado.
- Mezcla en un tazón el queso crema con el queso de cabra, sazona con sal y pimienta, unta sobre las rebanadas de pan y coloca las rebanadas de durazno encima.
- Mezcla el vinagre balsámico con la miel de abeja y revuelve bien. Baña cada montadito con un poco de este aderezo y sirve de inmediato.



BRO(HETAS DE POLLO con mango a la plancha

Ingredientes

- 8 palitos de brocheta.
- ½ taza de vogurt natural.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 cucharaditas de azúcar.
- Sal y pimienta al gusto.
- 4 medias pechugas abiertas.
- · 4 mangos ataulfo maduros.
- 4 disparos de Nutrioli Spray®.

Preparación

- 1. Remoja en agua los palitos para brocheta de madera o bambú, mientras marinas el pollo.
- 2. Coloca en un tazón el yogurt, el jugo de limón, el ajo, el azúcar y salpimenta; corta las pechugas en tiras, coloca en la mezcla y revuelve bien, cubre y deja marinar.
- 3. Ensarta el pollo en los palitos para brocheta y rocía una parrilla con dos disparos de Nutrioli Spray®, asa el pollo; mientras pela los mangos y corta en dos rebanadas largas, una vez que el pollo esté cocido, vuelve a rociar la parrilla con Nutrioli Spray® y ásalos por un par de minutos. Retira del fuego y sirve las brochetas con las rebanadas de mango.

Valor Nutrimental



FILETES de berenjena

Ingredientes

- · 3 berenjenas grandes.
- · 3 tazas de jitomates cherry.
- 3 cucharadas de cebolla morada picada.
- 1 ajo picado muy finito.
- 1/4 de taza de aceitunas negras picadas.
- 1/4 de taza de gueso de cabra desmoronado.
- ¼ de taza de jugo de limón.
- 2 disparos de Nutrioli Spray[®].
- 2 cucharadas de albahaca picada.
- 1/4 de taza de sal de grano.
- Sal y pimienta al gusto.

- Corta las berenjenas en rebanadas de 1 cm de grueso, coloca en un plato y espolvorea sal encima de ellas, deja reposar por 30 minutos, enjuaga con agua y escurre sobre papel absorbente.
- 2. Prepara la salsa de jitomate: rebana los jitomates a la mitad y coloca en un tazón, añade las aceitunas, el ajo y baña con el jugo de limón, salpimenta agrega la albahaca y el queso de cabra.
- 3. Ya escurrida la berenjena, calienta una parrilla, rocía con Nutrioli Spray® y coloca las rebanadas, cocina por 10 minutos volteando una vez para que se cocinen por ambos lados.
- 4. Sirve las berenjenas acompañadas de la salsa.



(AMARONES (ON chipotle y naranja

Ingredientes

- · La ralladura de una naranja.
- · 2 cucharadas de cebolla picada.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 chile chipotle en adobo, picado.
- 1/4 de caballito de tequila.
- · Sal y pimienta al gusto.
- · 25 camarones medianos, pelados.
- 2 disparos de Nutrioli Spray[®].
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado.

Preparación

- Mezcla en un tazón la ralladura de la naranja con el chile chipotle, el cilantro y los camarones, revuelve bien.
- 2. Rocía una sartén con dos disparos de Nutrioli Spray®, calienta y fríe la cebolla y el ajo hasta que se vean transparentes, añade los camarones, cocina por un par de minutos y vierte el tequila con cuidado, deja que se cocinen hasta que el alcohol se evapore. Sirve de inmediato.

Tips:

Puedes acompañar con verduras en listones al vapor.



ENSALADA (ÉSAR con verduras al grill

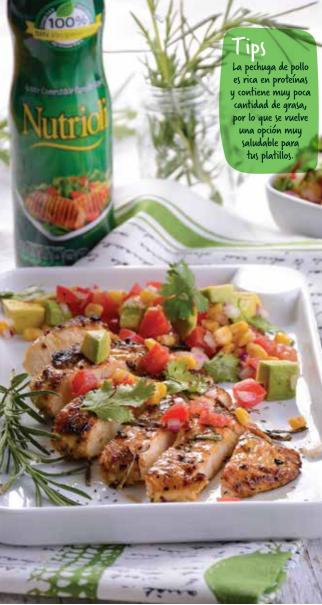
Ingredientes

- 2 pimientos morrones en cuartos.
- 1 berenjena cortada en rebanadas.
- · 2 calabacitas, cortadas en bastones.
- 3 disparos de Nutrioli Spray®.
- · Sal al gusto.
- 1 diente de ajo.
- 8 rebanadas de pan baquette.
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado.
- Hojas de lechuga orejona, las necesarias.

Para el aderezo:

- 1 diente de ajo picado.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- · 1 cucharada de mayonesa light.
- 3 anchoas picadas finamente.
- · 4 cucharadas de vinagre blanco.
- · Sal y pimienta al gusto.

- Calienta la parrilla con dos disparos de Nutrioli Spray® asa las verduras salpimentadas hasta que estén tiernas.
- Aparte rocía un disparo de Nutrioli Spray[®] en la parrilla, coloca los panes, tritura un diente de ajo y unta sobre el pan cuando esté dorado. Reserva.
- Para el aderezo: coloca en un tazón el ajo, el limón, la mayonesa, las anchoas, salpimenta y revuelve bien.
- 4. Sirve la ensalada en un plato y añade las verduras asadas junto con el pan, sirve con el aderezo y espolvorea el queso parmesano por encima.



PE(HUGAS al limón con pico de gallo

Ingredientes

- 4 medias pechugas, deshuesadas v sin piel.
- El jugo y la ralladura de 3 limones.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 cucharada de romero picado.
- 1 taza de granos de elote.
- 1 taza de jitomate cortado en cubos.
- 1 aquacate cortado en cubos.
- ½ taza de cebolla morada.
- 2 cucharadas de cilantro picado.
- · Sal y pimienta al gusto.
- 2 disparos de Nutrioli Spray®.

- En un recipiente mezcla el jugo de limón y su ralladura con el ajo. Coloca el pollo dentro y deja marinar por unos 30 minutos.
- 2. En una sartén caliente haz un disparo de Nutrioli Spray® y fríe los granos de elote por unos minutos hasta que estén doraditos, retira de la sartén y deja enfriar. Mezcla con los jitomates, el aguacate, la cebolla morada, el cilantro picado y salpimenta.
- 3. Calienta una parrilla con un disparo de Nutrioli Spray®, asa el pollo sin el marinado 6 minutos de cada lado ó hasta que estén bien cocidas. Rebana las pechugas y sirve con el pico de gallo.



TAQUITOS DE JÍCAMA

Ingredientes

- 1 jícama grande pelada y rebanada lo más delgada posible.
- 200 q de camarones medianos pelados.
- 2 cucharadas de cebollitas de cambray rebanadas hasta el tallo.
- 2 disparos de Nutrioli Spray[®].
- Sal y pimienta al gusto.
- 4 cucharadas de gérmen de alfalfa.
- 1 mango petacón ó ataulfo cortado en rebanadas.

Para la salsa:

- ½ taza de mayonesa light.
- 1 cucharada de chile chipotle adobado.

Preparación

Para hacer la salsa:

- Mezcla la mayonesa con el chile chipotle, revuelve bien y reserva.
- 2. En una sartén dispara el aceite Nutrioli Spray®, fríe las cebollitas, añade los camarones y sazona con sal y pimienta, cocina hasta que tomen su color naranja clásico. Retira del fuego y deja enfriar.
- Rellena los tacos con los camarones, el mango, el gérmen y si deseas con la salsa de chipotle. Sirve de inmediato.



POSTRE DE FRUTAS y aderezo de yogurt

Ingredientes

- 1½ tazas de yogurt natural.
- 5 cucharadas de miel.
- 3 cucharadas de jugo de limón.
- 3 cucharadas de menta picada.
- 3 ciruelas cortadas en mitades.
- 3 duraznos cortados en mitades o en cuartos.
- 4 rebanadas de piña, partidas por la mitad.
- · 2 mangos cortados en rebanadas grandes.
- 2 disparos de Nutrioli Spray®.

- Para el aderezo de yogurt: mezcla en un tazón el yogurt, la miel, el jugo de limón y la menta picada. Revuelve bien todos los ingredientes.
- Calienta una parrilla y rocía con Nutrioli Spray®, asa las frutas dos minutos de cada lado, hasta que estén suaves. Sirve las frutas acompañadas del aderezo de yogurt.



(rostini de queso y frutos rojos



Brocheta de pollo con mango a la plancha



Filete de berenjena



(amarones con chipotle y naranja



Ensalada (ésar con vegetales al grill



Pechugas al limón con pico de gallo



Taquitos de jícama con mango



Postre de frutas y aderezo de yogurt