

Las 5 maravillas del **DHA**

El **DHA** son las iniciales del **Ácido Docosahexaenoico**, un nutrimento de la familia del Omega 3, que es importante porque el cuerpo no lo puede producir y tiene que obtenerlo mediante la alimentación.

DHA en el embarazo.

el DHA es muy importante durante el embarazo y la lactancia, ya que es un nutrimento que contribuye a la formación cerebral del bebé y el adecuado funcionamiento de su sistema nervioso.



DHA para el desarrollo en niños.

Los niños se encuentran en una etapa de constante aprendizaje, el DHA ayuda al buen funcionamiento de su cerebro, aprendizaje, concentración y memoria.



3 DHA para adultos.

El **DHA** ayuda a mantener el correcto funcionamiento cerebral y del sistema nervioso, y a prevenir la pérdida de la memoria.

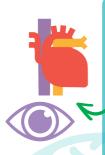




4. DHA para el adulto mayor.

El **DHA** ayuda a evitar un declinamiento cognitivo y a reducir el riesgo de padecer enfermedades degenerativas como el Alzheimer. También hay que fomentar la estimulación cerebral con lecturas y juegos de destreza para el fortalecimiento de las neuronas.

El **DHA** es importante en cada etapa de la vida, ya que **brinda grandes beneficios a la salud**.



DHA para el cuidado del corazón y la vista

El DHA también nos puede ayudar a la salud del corazón, ya que contribuye a mantener los triglicéridos en niveles saludables y una presión sanguínea estable; además posee beneficios para la vista, ya que es un componente estructural del ojo que contribuye al buen desarrollo y correcto funcionamiento de la retina.

El DHA lo puedes encontrar principalmente en pescados de agua fría como el salmón, el atún, la sardina, la anchoa, el bacalao y la trucha.

Cocinar con **Nutrioli DHA®** es una manera práctica de incluir DHA en tu alimentación de todos los días, 2 cucharadas de **Nutrioli DHA®** pueden aportar 40 mg de DHA, equivalentes al 25% de la ingesta diaria recomendada de este nutrimento.





Hamburguesa de atún

4 porciones

Ingredientes:

- 800 g de atún fresco, molido o picado finamente.
- 1 diente de ajo pequeño picado.
- 1 huevo.
- 4 cucharadas de cebolla picada.
- ½ taza de perejil picado.
- 1/4 de taza de leche.
- 5 cucharadas de pan molido.
- Sal y pimienta.
- 4 panes integrales.
- 100 g de queso de cabra.
- 2 cucharadas de aceite Nutrioli DHA®.

Para acompañar:

- 2 jitomates rebanados.
- Hojas de lechuga ya desinfectadas.
- Cebolla morada en rebanadas.
- Hojas de espinaca ya desinfectadas.
- 4 cucharaditas de mayonesa light.

- 1. Pica el atún en un procesador de alimentos hasta que te quede molido, coloca en un tazón y añade el huevo ligeramente batido, la cebolla, el perejil, la leche, el pan molido, el queso de cabra desmoronado, sal y pimienta, revuelve todo bien hasta tener una mezcla homogénea. Divide en 4 porciones.
- Calienta en una sartén el aceite Nutrioli DHA® y fríe las hamburguesas hasta que tengan el punto de cocción que desees.
- Unta los panes con una cucharada de mayonesa, reparte las hojas de lechuga en cada hamburguesa y acompaña con jitomate, cebolla y hojas de espinaca.







Salmón empapelado

4 porciones

Ingredientes:

- 4 trozos de salmón sin piel.
- 1 taza de jitomates cherry partidos a la mitad.
- ½ taza de aceitunas negras rebanadas.
- 1 cucharada de ajo picado.
- 1 cucharada de tomillo picado.
- 1 cucharadita de azafrán (opcional).
- Sal y pimienta para sazonar.
- 4 cucharadas de aceite Nutrioli DHA®.
- 2 cucharadas de jugo de limón.

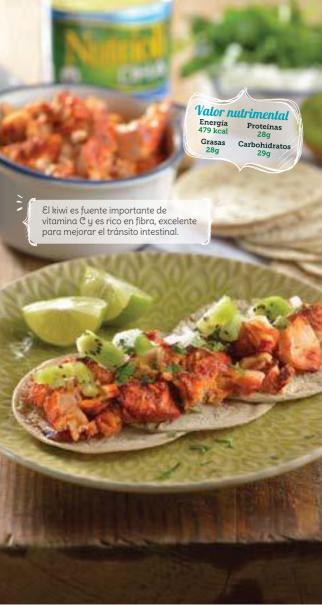


Preparación:

- Mezcla en un tazón los jitomates, las aceitunas, el ajo, el tomillo, el azafrán, la sal, la pimienta y 3 cucharadas del aceite **Nutrioli DHA®**, deja reposar unos minutos.
 - Nutrioli DHA®, deja reposar unos minutos. Mientras tanto en otro tazón marina los trozos de salmón con el jugo del limón, sal y pimienta.
- En una sartén gruesa cocina la mezcla anterior, a fuego medio hasta que los jitomates se sientan suaves. Retira de la sartén y procura mantener caliente.
- 3. En la misma sartén calienta la cucharada restante de aceite **Nutrioli DHA®** y fríe el salmón hasta que tenga el punto de cocción que prefieras. Sirve recién hecho y reparte la mezcla del jitomate sobre cada trozo de salmón.

Tips:

Puedes acompañarlo con espárragos guisados.





Receta cos al pastor

Tacos al pastor de salmón y kiwi

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo pelados.
- El jugo de 1 naranja.
- 500 g de filete de salmón, sin piel.
- 4 cucharadas de aceite Nutrioli DHA®.
- 1 chile guajillo, remojado en agua hirviendo, sin semillas.
- 2 chiles de árbol, remojados en agua hirviendo, sin semillas.
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo.
- Sal al gusto.
- ½ cebolla.
- 1 kiwi, pelado y cortado en cubos.
- 2 cucharadas de vinagre de manzana.
- 2 cucharadas de achiote.
- ½ taza de cilantro picado.
- 12 tortillas de maíz pequeñas y delgadas.

- En la licuadora mezcla los chiles con el jugo de naranja, el vinagre, la cebolla, el ajo y el achiote. Vierte la mezcla colada en un tazón, sazona con el consomé de pollo en polvo y si es necesario agrega sal. Coloca en el tazón el pescado y deja marinar por una media hora al menos.
 - 2. Calienta el aceite
 Nutrioli DHA® en una
 sartén o plancha y
 cocina el salmón hasta
 que esté bien cocido.
 Desmenuza y reserva.
- 3. Calienta las tortillas y rellena con el salmón, acompaña con el kiwi en cuadritos, cilantro, limón y si deseas salsa picante.







Tortitas de atún

Ingredientes:

- 1 taza de atún escurrido.
- 1 taza de espinacas, cocidas y escurridas.
- 2 papas cocidas, peladas y trituradas.
- ½ cucharadita de harina.
- 1 huevo.
- 1 pizca de nuez moscada.
- Sal y pimienta.
- 1 taza de panko.
- 2 claras de huevo.
- 2 tazas de aceite Nutrioli DHA®.



Preparación:

Coloca en un tazón el atún con las espinacas, las papas, el huevo, la harina, la sal y la pimienta, mezcla bien y trabaja la masa para que quede bien incorporado todo y puedas formar las tortitas. Toma porciones del tamaño de 1 limón grande y con tus manos haz tortitas. Sumerge cada tortita en la clara de huevo y empaniza con el panko.

Calienta el aceite Nutrioli DHA® en una sartén gruesa, cuando esté caliente, fríe las tortitas hasta que tengan un color dorado por ambos lados. Retira del aceite y escurre en papel absorbente inmediatamente. Sirve las tortitas calientes o a temperatura ambiente.







Salmón con costra de nueces

4 porciones

Ingredientes:

- 4 filetes de salmón.
- ½ taza de nueces de la india troceadas.
- ½ taza de nueces troceadas.
- 2 cucharadas de mostaza dijón.
- 2 cucharadas de aceite Nutrioli DHA®.
- Sal y pimienta para sazonar.

Preparación:

Sazona el salmón con la sal y la pimienta, pica las nueces toscamente, mezcla la mostaza con el aceite

Nutrioli DHA® y unta sobre los filetes.

- Reparte las nueces picadas sobre el filete y presiona con tus manos para que se adhieran al pescado.
- Acomoda sobre una charola con papel encerado y hornea por 10 a 12 minutos ó hasta que el salmón se sienta firme.

 Sirve de inmediato.









Tacos de carnitas de atún

4 porciones

Ingredientes:

- 2 latas de atún en agua escurrido.
- Sal y pimienta, al gusto.
- 2 cucharadas de aceite Nutrioli DHA®.
- Limón, para servir.
- Cilantro y cebolla picado, al gusto para acompañar.
- 12 tortillas de maíz.

- Abre las latas de atún y escurre muy bien. Calienta en un sartén el aceite Nutrioli DHA® y añade el atún, sazona con sal y pimienta y cocina a fuego alto hasta que se dore y quede bien crujiente.
- Calienta las tortillas, sirve las carnitas de atún con cilantro, cebolla, limón y salsa al gusto.









Jalapeños rellenos de queso y salmón

4 porciones

Ingredientes:

- 12 chiles jalapeños.
- 150 g de queso crema.
- 100 g de salmón ahumado finamente picado.
- 1 pizca de sal.
- 1 taza de aceite Nutrioli DHA®
- 12 hojas de arroz para rollitos primavera (de venta en tiendas de materias primas orientales).

Para acompañar:

• Salsa de soya.



- Lava los chiles y cortales el rabito y la punta, con un cuchillo delgado ahueca los chiles retirando las semillas y las venas.
- Mezcla en un tazón el queso crema con el salmón, añade la sal y mezcla hasta incorporar. Con una manga con pico liso rellena los chiles. Envuelve cada chile con una hoja de arroz, formando un paquetito. Humedece un poco las orillas de las hojas con agua para que se adhieran y queden cerrados. Refrigera hasta el momento de freír.
- Calienta el aceite Nutrioli
 DHA® en una sartén y fríe
 rápidamente los chiles hasta
 que tomen un color dorado,
 este proceso es muy rápido,
 cuida que no se quemen.
 - Retira del aceite y escurre sobre papel absorbente.
 Sirve calientes o a temperatura ambiente.





Trucha salmonada con pimientos

4 porciones

Ingredientes:

- 4 truchas arcoiris (una por persona), sin espina central ni cabeza y partida en mariposa.
- ½ cebolla mediana.
- 1 pimiento rojo rebanado.
- ½ taza de champiñones fileteados.
- 1 diente de ajo.
- 2 chiles cuaresmeños cortados en rajas (ó al gusto).
- 1 cucharadita de orégano seco.
- 1 ramita de epazote.
- 2 cucharaditas de aceite Nutrioli DHA®.



- Corta los ajos en láminas, rebana la cebolla, los chiles, los champiñones y el pimiento.
- En una sartén calienta el aceite Nutrioli DHA® y sofríe el ajo y la cebolla, cuando esté transparente agrega el resto de las verduras, sazona con sal y pimienta y cocina hasta que cambien de color a un tono mas brillante, retira del fuego.
- Ava la trucha y seca con papel absorbente. Coloca en una charola para horno forrada con papel encerado, reparte las verduras por encima y coloca en el horno (previamente precalentado a 180°C) por 10 minutos, o el tiempo necesario para que se cueza el pescado y sirve de inmediato.

Nutrioli DHA

El **DHA** ayuda a mantener el correcto funcionamiento de **CEREBRO**, **CORAZÓN** Y OJOS.







