



RECETARIO

de Vinagretas



De Nutrioli®

BENEFICIOS

Único con dosificador.

Rico en
antioxidantes:
vitamina E,
betacarotenos
y clorofila.

↓
Exquisito sabor
y aroma por
su mezcla
de aceitunas:
Picual,
Arbequina y
Hojiblanca.

Alto en
omega 9.

Obtenido
mediante
primera
presión
en frío.

sin
colesterol.



INSTRUCCIONES PARA ABRIR

Para abrir, da vuelta
y jala la tapa.



Para cerrar, gira
hasta escuchar el clic.



clic-





CONTENIDO de las recetas

- Vinagreta de frambuesa.
- Vinagreta cremosa de pepino y eneldo.
- Vinagreta de albahaca y ajo.
- Vinagreta blanca.
- Vinagreta de menta con limón.
- Vinagreta de mostaza y miel.
- Vinagreta de limón cremosa.
- Vinagreta de aceituna negra y hierbas.





VINAGRETA *de fresa*

Valor Nutricional
ENERGIA 217 kcal
PROTEÍNAS 0 g
GRASAS 23 g
CARBOHIDRATOS 4 g



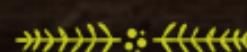
Ingredientes

5 porciones

- 1/3 de taza de vinagre de fresa.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/2 taza de aceite de Oli de Nutrioli®.
- 1 cucharada copetada de mostaza dijón.
- Pimienta negra recién molida.
- 1/2 taza de fresas frescas trituradas.
- 1/4 de taza de jugo de naranja.

Preparación

- ① Mezcla en un tazón el vinagre, la sal y el jugo de naranja, combina hasta que se disuelva la sal, añade la pimienta.
- ② Incorpora el resto de los ingredientes mezclando todo el tiempo con un batidor de globo hasta que se integren por completo. Ideal para acompañar pastas y arroz.



VINAGRETA

cremosa de pepino
y eneldo



Valor Nutrienteal
ENERGIA 134 kcal
PROTEÍNAS 1 g
GRASAS 14 g
CARBOHIDRATOS 2 g



Ingredientes

5 porciones

- 1 cucharada de vinagre de vino blanco.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1/2 cucharadita de sal.
- Pimienta negra recién molida.
- 1/2 cucharadita de azúcar.
- 3 cucharadas de aceite Oli de Nutrioli®.
- 2 cucharadas de cebolla picada.
- 1 cucharada de eneldo picado.
- 1/2 taza de crema ácida.
- 1/4 de taza de pepino cortado, sin cáscara, ni semillas.



Preparación

- ① En el mezclador Oli de Nutrioli® mezcla el vinagre, el jugo de limón, la sal, el azúcar, la pimienta y la cebolla, bate hasta que se disuelva.
- ② Vierte esta mezcla en la licuadora y añade el resto de los ingredientes, licúa por unos minutos. Regresa nuevamente al mezclador. Rectifica la sazón. Agita antes de servir.
Acompaña con tu ensalada favorita.



VINAGRETA

de albahaca y ajo



Valor Nutritivo
ENERGIA 111 kcal
PROTEÍNAS 0 g
GRASAS 11 g
CARBOHIDRATOS 2 g



Ingredientes

5 porciones

- 1/2 taza de hojas de albahaca picadas.
- 2 echalotes picados.
- 1/2 diente de ajo picado.
- Jugo de 2 limones verdes.
- Jugo de 1 limón amarillo.
- 1/4 de taza de aceite Oli de Nutrioli®.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida.

Preparación

- ① En el mezclador Oli de Nutrioli® coloca todos los ingredientes, bate hasta que se integren y se vean perfectamente emulsionados. Esta vinagreta es ideal para acompañar pescados y carnes.



VINAGRETA *blanca*



Valor Nutriental
ENERGIA 147 kcal
PROTEÍNAS 1 g
GRASAS 16 g
CARBOHIDRATOS 1 g



5 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 1 cucharadita de sal.
- 3 cucharadas de aceite Oli de Nutrioli®.
- ½ taza de crema ligera.
- Pimienta negra recién molida.
- 2 cucharaditas de alcaparras ligeramente picadas.

Preparación

① En el mezclador Oli de Nutrioli®

coloca todos los ingredientes, cierra y agita hasta que se incorporen todos los ingredientes. Esta vinagreta es ideal para acompañar vegetales a la plancha.



VINAGRETA

de menta con limón



Valor Nutriental
ENERGIA 153 kcal
PROTEÍNAS 0 g
GRASAS 17 g
CARBOHIDRATOS 0 g



5 porciones

Ingredientes

- 3 cucharadas de jugo de limón.
- 1/2 cucharadita de sal.
- Pimienta negra recién molida.
- 6 cucharadas de aceite Oli de Nutrioli®.
- 1/2 taza de menta fresca picada.
- 1/2 pepino pelado y sin cáscara.

Preparación

- ① Coloca todos los ingredientes en la licuadora a excepción del aceite Oli de Nutrioli®, empieza a triturar, baja la velocidad y vierte en forma de hilo el aceite Oli de Nutrioli®, sigue licuando hasta que se integren todos los ingredientes. Rectifica la sazón.
Coloca en un frasco. Acompaña con tu ensalada favorita.



VINAGRETA

de mostaza y miel



Valor Nutritivo
ENERGIA 246 kcal
PROTEÍNAS 0 g
GRASAS 22 g
CARBOHIDRATOS 12 g



5 porciones

Ingredientes

- 3 cucharadas de miel.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/4 de taza de vinagre blanco.
- 1 cucharada de mostaza Dijon.
- 1/2 taza de aceite Oli de Nutrioli®.
- Pimienta negra recién molida.
- 1/4 de taza de eneldo fresco picado.
- 1 cucharadita de café expreso ya preparado.



Preparación

- ① En el mezclador Oli de Nutrioli® coloca todos los ingredientes, bate hasta que queden perfectamente integrados y sirve. Esta vinagreta es ideal para acompañar carne de res y de cerdo.

VINAGRETA

de limón cremosa

Valor Nutritivo
ENERGIA 204 kcal
PROTEÍNAS 0 g
GRASAS 22 g
CARBOHIDRATOS 1 g



5 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de mostaza Dijon con semillas.
- ¼ de taza de jugo de limón.
- ¼ de taza de vinagre de jerez.
- ½ taza de aceite Oli de Nutrioli®.

Preparación

① En el mezclador Oli de Nutrioli®

coloca todos los ingredientes, cierra y agita hasta que emulsioné y espese, de esta manera quedará cremosa. Vierte sobre tu ensalada favorita.



VINAGRETA

de aceituna negra con hierbas



Valor Nutritivo
ENERGIA 229 kcal
PROTEÍNAS 1 g
GRASAS 24 g
CARBOHIDRATOS 2 g



Ingredientes

5 porciones

- 2 jitomates saladet picados, sin semillas.
- ½ cucharadita de sal.
- ½ taza de aceitunas negras cortadas.
- ½ taza de aceite de Oli de Nutrioli®.
- 2 dientes de ajo picados.
- ¼ de taza de albahaca fresca picada.
- ¼ de taza de orégano fresco picado.
- 1 cucharada de vinagre blanco.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- Pimienta al gusto.

Preparación



- ① En un colador coloca los jitomates, debajo añade un tazón, junta el jugo que suelten y espolvorea con sal.
- ② Mezcla ésto con el vinagre, el jugo de limón, sazona con sal y pimienta.
- ③ En otro tazón mezcla el jitomate, el ajo, las hierbas y la mitad del aceite, vierte en una sartén y calienta, sazona con sal y pimienta, cocina unos minutos a fuego bajo.
- ④ Retira y regresa al tazón, deja enfriar y añade la mezcla de jugos, el resto del aceite y mezcla hasta integrerlos. Esta vinagreta es ideal para pescados y mariscos.



OLI VA CON TODO.



olidenutrioli.com