



Nutrioli

Recetario
snacks para los peques

3 comidas y 2 snacks
al día, son parte de una
alimentación saludable.



Ideas para la alimentación saludable de los peques:

1. Ofrécele porciones pequeñas y variadas de alimentos, colores, texturas y sabores.
 2. Cuida que el lunch que lleva a la escuela sea nutritivo, práctico y de buen sabor.
 3. No lo obligues a probar alimentos que no quiera, con esto harás más grande el rechazo.
 4. ¡Que él decida! ¿Prefieres brócoli o zanahoria? A los niños les encanta decidir.
 5. Mantén a la vista alimentos como: paletas de frutas, barritas, cóctel de frutas, etc., al sentir hambre tendrán a la mano algo saludable.
- Sé un buen ejemplo, así será más fácil que ellos escuchen y practiquen tus consejos.

Visita: nutrioli.com



Snacks para los peques:



- Panquecitos de verduras.
- Barritas de almendras y ajonjolí.
- Albondiguitas de pollo.
- Panquecitos de naranja y nuez.
- Brochetitas.
- Galletitas de avena.
- Hamburguesa de pollo con verduras.
- Panecillos de queso.
- Zanahorias fritas.
- Rostis de papa.
- Pan francés en salsa de frutas.
- Banderillas de salchicha.



Panquecitos de verduras

Nutritip

Estos panquecitos con calabaza les proporcionan a tus hijos una cantidad considerable de fibra, vitamina A y C, potasio, magnesio, folatos, calcio, hierro y zinc que ayudarán a su desarrollo.



Panquecitos de verduras

6 porciones

Valor Nutricional por porción

644

KCAL

23g

PROTEÍNAS

24g

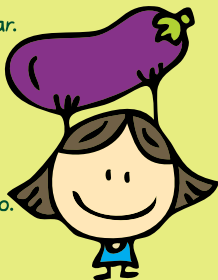
GRASAS

81g

CARBO
HIDRATOS

Ingredientes:

- 4 tazas de harina.
- 2 cucharaditas de polvo para hornear.
- Una pizca de sal.
- Pimienta al gusto.
- 2 huevos.
- 4 cucharadas de aceite Nutrioli®.
- 1/2 taza de chícharos precocidos.
- 1/2 taza de calabacitas en cubos.
- 1/2 taza de granos de elote precocido.
- 1 1/2 tazas de leche.
- 200 g de queso manchego rallado.



Preparación:

1. Cierne en un tazón la harina, la sal, la pimienta y el polvo para hornear; coloca en un tazón los huevos, el aceite Nutrioli® y la leche, agrega los ingredientes secos poco a poco y mezcla perfectamente; añade el queso y las verduras, vierte en moldes para panquecitos. Hornea por 30 minutos a 180°C ó hasta que estén dorados.

Nutrioli®

A close-up photograph of two golden-brown granola bars, studded with almonds and sesame seeds, standing upright in a bright green plastic cup. The cup sits on a light-colored wooden surface. In the background, another similar cup is partially visible, and a colorful mosaic tablecloth with squares in shades of blue, green, and yellow is seen. Small, colorful toy figures, including a clown and a fish, are scattered on the wooden surface near the cup.

Nutritip

Las almendras ayudan a tu corazón, disminuyen el colesterol debido a que contienen ácidos grasos omega 3 y a su riqueza de vitamina E de intensa acción antioxidante.

Barritas
de almendras
y ajonjolí

Barritas de almendras y ajonjolí

14 porciones

Ingredientes:

- 1½ tazas de almendras fileteadas.
- 1/3 de taza de ajonjolí.
- 1/3 de taza de miel.
- 3 cucharadas de azúcar mascabado.
- 2 cucharadas de aceite Nutrioli®.
- 3 tazas de cereal de arroz inflado.
- ¾ de taza de nueces picadas.
- 2 claras de huevo.
- Una pizca de sal.



Valor Nutricional por porción

606

KCAL

15g

PROTEÍNAS

45g

GRASAS

52g

CARBO
HIDRATOS

Preparación:

1. Barniza una charola para hornear con aceite Nutrioli®. Precalienta el horno a 130°C.
2. Coloca en otra charola las almendras y dora de 3 a 4 minutos hasta que tengan un color pálido, posteriormente añade el ajonjolí y dora por 3 minutos.
3. Calienta en una olla a fuego bajo el azúcar, el aceite Nutrioli® y la miel; mueve constantemente hasta tener una mezcla tersa.
4. En un tazón mezcla el cereal, las nueces, las almendras y el ajonjolí. Bate las claras de huevo con una pizca de sal hasta que estén espumosas. Incorpora el cereal con la miel y revuelve, vierte las claras y haz lo mismo.
5. Vacía toda la mezcla en la charola engrasada y presiona ligeramente con las manos. Hornea por 35 a 40 minutos ó hasta que se dore ligeramente. Retira del horno y deja enfriar por completo; una vez frías corta en forma de barras del tamaño que desees.

Nutrioli®

Albondiguitas de pollo



Nutritip

La pechuga de pollo es la parte con menos grasa saturada, es fuente importante de proteínas, posee minerales como el hierro, el calcio, el fósforo, y vitaminas como la B3, B6 y ácido fólico.

Albondiguitas de pollo



4 porciones

Ingredientes:

- 400 g de pechuga de pollo molida.
- 1/2 taza de cilantro picado.
- 1/4 de taza de cebolla picada muy finita.
- 1 cucharada de jugo sazonador bajo en sodio.
- 1 cucharada de salsa inglesa.
- 2 cucharaditas de consomé de pollo en polvo.
- 3 cucharadas de aceite Nutrioli®.

Preparación:

1. En un tazón mezcla todos los ingredientes excepto el aceite Nutrioli®, une bien con las manos hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados. Humedece tus manos y forma pequeñas albondiguitas.
2. Calienta una sartén con teflón, vierte una a una las cucharadas de aceite Nutrioli® y fríe las albondiguitas hasta que estén doraditas por fuera y bien cocidas por dentro.

Valor Nutrimental por porción

217

KCAL

24g

PROTEÍNAS

12g

GRASAS

3g

CARBO
HIDRATOS

Nutrioli®

Panquecitos de naranja y nuez



Nutritip

La naranja es fuente de vitamina C ejerciendo acción antiinfecciosa, vitamina B1, B2, potasio, calcio, fibra y antioxidantes. Es excelente aliado para el resfriado común.

Panquecitos de naranja y nuez

10 porciones

Valor Nutricional por porción

394

KCAL

8g

PROTEÍNAS

17g

GRASAS

54g

CARBO
HIDRATOS

Ingredientes:

- 500 g de harina.
- 2 cucharaditas de polvo para hornear.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 2 cucharaditas de canela en polvo.
- 3/4 de taza de azúcar morena.
- 1 huevo.
- 3/4 de taza de leche.
- 50 ml de jugo de naranja.
- 45 ml de aceite Nutrioli®.
- 150 g de nueces picadas.
- 1/2 cáscara de naranja finamente rallada.



Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C. Cierne la harina, el polvo para hornear, la sal y la canela. Enseguida vierte el azúcar.
2. Por separado mezcla en la licuadora el huevo, la leche, el jugo y el aceite Nutrioli®. Incorpóralo y mezcla sin exceso. Añade las nueces y la ralladura de naranja.
3. Por último, llena los moldes para panquecitos previamente engrasados a 3/4 de su capacidad. Hornea por 20 minutos. Una vez listos saca del horno y deje enfriar.

Nutrioli®

Brochetitas

Nutritip

Estas riquísimas y prácticas brochetitas de verduras y carnes frías, le darán a tu hijo la frescura, las proteínas, vitaminas y energía para comenzar su día.



Brochetitas

4 porciones

Ingredientes:

- 8 palitos de brochetas.
- 16 salchichas de pavo para cocktail.
- 8 rebanadas de jamón de pavo partidas a la mitad.
- 16 jitomates cherry.
- 1 pimiento pequeño cortado en cuadros.
- 1/2 cebolla morada cortada en cuadros.
- 16 trozos de queso panela cortado en cubos.
- 2 cucharaditas de aceite Nutrioli®.



Preparación:

1. Enrolla el jamón de modo que te quede un taco pequeño, ensarta en los palitos de brochetas alternando con todos los ingredientes, los jitomates, la cebolla, las salchichas, el queso y el pimiento.
2. En una parrilla caliente, unta el aceite Nutrioli®, coloca las brochetas y cocina hasta que se calienten todos los ingredientes. Sirve de inmediato.

Valor Nutricional por porción

368

KCAL

30g

PROTEÍNAS

23g

GRASAS

10g

CARBO
HIDRATOS

Nutrioli®

Galletitas de avena

Nutritip

La avena es el cereal más rico en nutrientes, en vitaminas del complejo B, en fósforo, hierro y magnesio; posee un alto contenido de fibra y es eficaz para reducir el nivel del colesterol.

Galletitas de avena

14 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de avena.
- 1 taza de azúcar morena.
- 1/2 taza de aceite Nutrioli®.
- 1 huevo.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/2 cucharadita de extracto de almendra.



Preparación:

1. En un tazón mezcla la avena con el azúcar y el aceite Nutrioli®, tapa y deja reposar 5 horas o toda la noche.
2. Precalienta el horno a 175°C y cubre con papel encerado una charola para hornear.
3. Ya que la mezcla haya reposado, agrega el huevo, la sal, el extracto de almendras y mezcla bien.
4. Con una cuchara prepara bolitas y colócalas en la charola cubierta, con una separación de 1 1/2 pulgadas entre cada bolita.
5. Ponlas a hornear entre 7 y 8 minutos o hasta que estén doradas. Saca del horno, espera a que se enfríen un poco para servir.

Valor Nutricional por porción

152

KCAL

3g

PROTEÍNAS

9g

GRASAS

20g

CARBO
HIDRATOS

Nutrioli®

Hamburguesa de pollo con verduras

Nutritip

Las hamburguesas, siempre del gusto de los pequeños, son un platillo completo, ya que posee proteínas, vitaminas y minerales para su desarrollo, ¡Llénelos de energía!.



Hamburguesa de pollo con verduras

4 porciones

Valor Nutricional por porción

364

KCAL

32g

PROTEÍNAS

11g

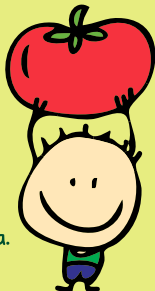
GRASAS

32g

CARBO
HIDRATOS

Ingredientes:

- 800 g de pechuga de pollo molida.
- 1/2 taza de zanahoria rallada.
- 1/2 calabacita rallada.
- 1/4 de taza de salsa cátsup.
- 2 cucharadas de salsa inglesa.
- Sal y pimienta.
- 4 rebanadas de queso amarillo.
- 4 cucharaditas de aceite Nutrioli®.
- 4 panes para hamburguesa.
- 4 hojas de lechuga, lavada y desinfectada.
- 1 jitomate en rebanadas.



Preparación:

1. Mezcla la pechuga de pollo en un tazón con la calabacita rallada, las zanahorias, la salsa cátsup, la salsa inglesa y sazona con sal y pimienta, revuelve bien y divide en 4 porciones. Forma las hamburguesas con las manos.
2. Calienta una parrilla, unta el aceite Nutrioli® y cuece las hamburguesas hasta que estén bien doraditas.
3. Abre los panes para hamburguesa y acomoda las hojas de lechuga, sobre éstas la carne y el queso amarillo; acompaña con las rebanadas de jitomate y sirve de inmediato.

Nutrioli®



Nutritip

El queso cheddar es rico en proteínas, calcio, yodo, fósforo y zinc esenciales para el crecimiento y el desarrollo de tu hijo, además de ser delicioso.

Panecillos
de queso

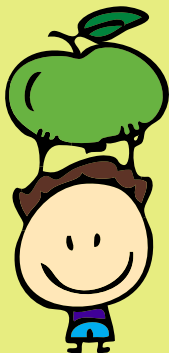


Panecillos de queso

4 porciones

Ingredientes:

- 1 cucharada de mantequilla derretida.
- 1½ tazas de harina.
- ½ taza de polenta.
- ¼ de taza de azúcar.
- 2½ cucharadas de polvo para hornear.
- Sal al gusto.
- 1 taza de crema para batir.
- 1/3 de taza de aceite Nutrioli®.
- 1 huevo.
- ¾ de taza de queso cheddar rallado grueso.



Preparación:

1. Mezcla en un tazón la harina, la polenta, el azúcar, el polvo para hornear, la sal y revuelve bien. Mezcla en otro tazón los ingredientes líquidos: la crema, el huevo batido y el aceite Nutrioli®, añade a los ingredientes secos y mezcla bien, agrega el queso y guarda una tercera parte para espolvorear en la cubierta.
2. Vierte en un molde y espolvorea el queso que reservaste, hornea a 180°C por 25 minutos ó hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio.

Valor Nutricional por porción

646

KCAL

17g

PROTEÍNAS

32g

GRASAS

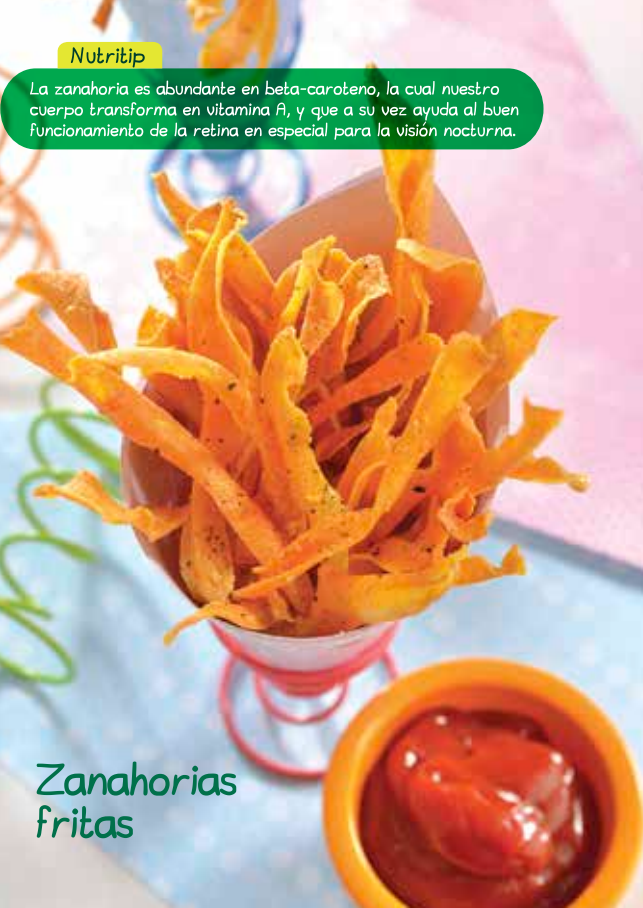
55g

CARBO
HIDRATOS

Nutrioli®

Nutritip

La zanahoria es abundante en beta-caroteno, la cual nuestro cuerpo transforma en vitamina A, y que a su vez ayuda al buen funcionamiento de la retina en especial para la visión nocturna.

A close-up photograph of a bowl filled with golden-brown, fried carrot strips. The bowl is white with a pink base. In the foreground, there is a small orange bowl containing a red dipping sauce. The background is a light blue surface with some green garnishes.

Zanahorias
fritas

Zanahorias fritas

8 porciones

Ingredientes:

- 10 zanahorias.
- 2 tazas de aceite Nutrioli®.
- 1 taza de fécula de maíz.
- Sal y pimienta al gusto.



Preparación:

1. Calienta en una sartén honda el aceite Nutrioli®, pela las zanahorias y con el mismo pelador rebana en listones, sazona con sal y pimienta. Revuelca los listones en la fécula de maíz y sacude el exceso. Fríe por tandas los listones por un par de minutos hasta que estén dorados y crujientes, escurre el exceso de aceite con papel absorbente. Sirve de inmediato.

Valor Nutricional por porción

337

KCAL

1g

PROTEÍNAS

28g

GRASAS

19g

CARBO
HIDRATOS

Nutrioli®

Rostis de papa

Nutritip

La papa es fuente de energía, además está libre de grasa y colesterol, posee vitamina C y minerales como el potasio, su cáscara es una excelente fuente de fibra.



Rostis de papa

6 porciones

Ingredientes:

- 3 papas grandes crudas.
- $\frac{1}{4}$ de cebolla cortada en cuadritos.
- 3 cucharadas de harina.
- 1 huevo.
- Sal y pimienta al gusto.
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite Nutrioli®.



Preparación:

1. En un recipiente ralla las papas y añade la cebolla, el huevo, la sal y la pimienta, mezcla bien. Enseguida agrega la harina e incorpora nuevamente hasta obtener una masa ligera y homogénea.
2. En una sartén bien caliente coloca el aceite Nutrioli®, con la ayuda de una cuchara forma los rostis dándoles forma redonda y delgada dentro de la sartén. Fríe bien por ambos lados hasta que se doren.
3. Por último retira del fuego y coloca en papel absorbente antes de servir.

Valor Nutricional por porción

244

KCAL

3g

PROTEÍNAS

19g

GRASAS

14g

CARBO
HIDRATOS

Nutrioli®

Pan francés en salsa de frutas

Nutritip

Las frutas además de ser deliciosas, te aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. ¡Dáde un toque divertido a tus platillos!



Pan francés en salsa de frutas

8 porciones

Valor Nutricional por porción

321

KCAL

10g

PROTEÍNAS

13g

GRASAS

40g

CARBO
HIDRATOS

Ingredientes:

- 1/2 kg de fresas picadas.
- 1/2 taza de zarzamoras picadas.
- 1/2 taza de frambuesas picadas.
- 1 cucharadita de vainilla.
- El jugo de un limón.
- Azúcar al gusto.

Para el pan francés:

- 16 rebanadas de pan de caja.
- 8 cucharaditas de azúcar morena.
- 2 cucharaditas de canela en polvo.
- Una cucharada de vainilla.
- 8 huevos vigorosamente batidos.
- 4 cucharadas de aceite Nutrioli®.
- Azúcar glas para decorar.

Preparación:

Para la salsa:

1. Vierte las frutas en una cacerola. Báñalas con la vainilla y el jugo del limón; ponlas al fuego. Añade azúcar al gusto y cuando suelten el hervor licúalas y pásalas por un colador y reserva esta salsa.

Para el pan francés:

2. Mezcla el azúcar morena, la canela, la vainilla y los huevos hasta integrar.
3. Calienta una sartén a fuego medio, coloca una cucharadita de aceite Nutrioli® por cada dos rebanadas de pan. Pasa c/u de las rebanadas de pan por la mezcla anterior y dóralas en la sartén por ambos lados.
4. Espolvoréalas azúcar glas encima y acompáñalas con la salsa de frutas.



Nutrioli®

Banderillas de salchicha



Nutritip

Este delicioso snack saludable de salchicha de pavo le aportará a tu hijo energía, proteínas y le encantará por su sabor y practicidad.

Banderillas de salchicha

5 porciones

Ingredientes:

- 1/2 lata de leche evaporada.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- 1/2 taza de harina de trigo.
- 5 piezas de salchichas de pavo (medianas).
- 1 taza de aceite Nutrioli®.
- 5 palitos de brocheta.



Preparación:

1. Mezcla la leche evaporada con el huevo, el polvo para hornear y la harina hasta formar una masa espesa. Una vez lista sumerge las salchichas una por una.
2. Coloca en una freidora o sartén el aceite Nutrioli® y deja que esté bien caliente. Fríe las banderillas una por una para evitar que se peguen.
3. Deja escurrir en papel absorbente y sírvelas insertándolas en los palitos.

Tips:

Pueden acompañarse con mostaza o salsa cátsup.

Valor Nutricional por porción

300	11g	20g	14g
-----	-----	-----	-----

KCAL PROTEÍNAS GRASAS CARBO
HIDRATOS

Nutrioli®