Nutrioli®

Nutritivas y deliciosas recetas

Descarga mas recetas en **www.nutrioli.com**

Ensalada de pollo con **vinagreta de nuez**

Ingredientes:

- ½ pechuga de pollo (sin hueso), cortada en cubos salpimentada.
- ½ taza de arúgula, lavada.
- 2 taza de lechugas mixtas, lavadas.
- ½ taza de queso de cabra desmoronado.
- 100 g de uvas.
- 2 cucharadas de nueces, picadas.
- 2 cucharaditas de vinagre de vino.
- ½ taza de aceite **Nutrioli®**.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

En un sartén bien caliente colocar una cucharada de aceite **Nutrioli®**, dejar calentar. Una vez listo colocar los trozos de pollo, cocer hasta obtener un color ligeramente dorado.

Enseguida licuar las nueces, el vinagre, el resto del aceite **Nutrioli®** y la sal, hasta obtener una mezcla homogénea. Una vez lista agregar la pimienta.

Por último en una ensaladera acomodar la arúgula, las lechugas, las uvas, el pollo, el queso. Vertir el aderezo y mezclar.
Para servir, coloque en un plato la ensalada ya aderezada.

*Sugerencias: Puede sustituirse la arúgula por espinaca.

INFO. NUTRIMENTAL	Por porción
Contenido energético (Kcal)	238
Proteínas (g)	14
Grasas totales (g)	18
Grasa polinsaturada (g)	6
Grasa monoinsaturada (g)	5
Grasa saturada (g)	7
Colesterol (mg)	39
Carbohidratos (g)	5
Fibra (g)	1
Sodio (mg)	323

Nutrioli®

Fácil 30 min. (5 porciones)

Pechuga de pollo con **tomate y calabacitas**

Ingredientes:

- 5 pechugas de pollo.
- 3 calabacitas, cortadas en cubos.
- ¼ de cebolla mediana, picada.
- 2 tomates, picados.
- ½ taza de aceitunas negras en mitades.
- 1 cucharadita de romero picado.
- 1 taza de vino blanco.
- ½ taza de aceite **Nutrioli®**.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

En una cacerola calentar 3 cucharadas de aceite **Nutrioli®**, freír las calabazas hasta que estén suaves. Enseguida agregar la cebolla, el tomate, las aceitunas y el romero; cocinar por diez minutos, salpimentar y reservar.

Sazonar las pechugas con sal y pimienta, freírlas en el resto del aceite **Nutrioli®** hasta que estén cocidas y doradas; una vez listas retirarlas y colocarlas en la preparación anterior.

En la misma sartén en donde se cocinaron las pechugas añadir el vino a este jugo, dejar hervir.

Finalmente, añadir la salsa sobre las pechugas de pollo. Servir calientes.

INFO. NUTRIMENTAL	Por porción
Contenido energético (Kcal)	312
Proteínas (g)	29
Grasas totales (g)	12
Grasa polinsaturada (g)	6
Grasa monoinsaturada (g)	3
Grasa saturada (g)	3
Colesterol (mg)	70
Carbohidratos (g)	7
Fibra (g)	5
Sodio (mg)	417

*Nota: Las calorias incluyen 60,5 kcal del vino, por porción.

Nutrioli®

Filete de res al **tequila y limón**

Fácil 30 min. (5 porciones)

Ingredientes:

- 5 medallones de filete de res.
- ¼ de taza de jugo de limón.
- ¼ de taza de cilantro picado.
- ¼ de taza de aceite **Nutrioli®**.
- ½ taza de tequila.
- 1 diente de ajo picado.
- ½ cucharadita de cáscara de limón rallada.
- ½ cucharadita de comino en polvo.
- ½ cucharadita de orégano en polvo.
- ½ cucharadita de pimienta negra en polvo.
- Sal al gusto.

INFO. NUTRIMENTAL	Por porción
Contenido energético (Kcal)	246
Proteínas (g)	24
Grasas totales (g)	10
Grasa polinsaturada (g)	5
Grasa monoinsaturada (g)	2
Grasa saturada (g)	3
Colesterol (mg)	53
Carbohidratos (g)	1
Fibra (g)	2
Sodio (mg)	293

Preparación:

En un recipiente mezclar con ayuda de un batidor globo todos los ingredientes excepto la carne hasta que estén bien integrados.

Una vez listo sumergir cada uno de los filetes en la marinada anterior. Refrigerarlos por una hora.

Precalentar horno a 360°F (180°C). Transcurrido el tiempo de marinado colocar cada uno de los filetes en una charola para horno, cocinar cada lado por diez minutos a 180° C o hasta que tengan el término de cocción deseado. Retirar y servir

Sugerencia: Se pueden acompañar los medallones con arroz blanco al vapor y adornar con pico de gallo (tomate, cebolla y chile picado).

Nutrioli®

Fácil 30 min. (5 porciones)

Tacos dorados **de camarón**

Ingredientes:

- 1 taza de aceite **Nutrioli®**.
- ½ cebolla finamente picada.
- 1 diente de ajo finamente picado.
- 250 g de camarón pacotilla finamente picado.
- 3 tomates cortados en cuadros.
- 10 tortillas de maíz.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

En una cacerola bien caliente colocar dos cucharadas de aceite **Nutrioli®**, incorporar la cebolla, el ajo y cocinar por un minuto. Una vez listo agregar el camarón mezclar bien, dejar cocinar por dos minutos más.

A continuación incorporar el tomate, y salpimentar. Cocinar a fuego medio hasta que el líquido se evapore. Reservar.

Por último calentar las tortillas de maíz y rellenar cada una con la mezcla anterior. Freír cada uno de los tacos en el resto del aceite **Nutrioli®** hasta que doren uniformemente, escurrirlos en papel absorbente. Servir.

Sugerencia: Adornar con lechuga fileteada, mayonesa y aros de cebolla.

INFO. NUTRIMENTAL	Por porción
Contenido energético (Kcal)	266
Proteínas (g)	13
Grasas totales (g)	10
Grasa polinsaturada (g)	6
Grasa monoinsaturada (g)	2
Grasa saturada (g)	2
Colesterol (mg)	59
Carbohidratos (g)	31
Fibra (g)	2
Sodio (mg)	385

Nutrioli®

Taquitos **vegetarianos**

Ingredientes:

- 2 zanahorias, cortadas en tiras.
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras.
- ½ cebolla morada fileteada.
- ½ taza de aceite **Nutrioli®**.
- Sal.
- Pimienta.
- 10 tortillas de harina.

Para el aderezo:

- 150 g de yogurt natural.
- 1 cucharada de mayonesa.
- 1 cucharada de cebollín, picado finamente.
- 1 cucharada de perejil, picado finamente.

Preparación:

Calentar dos cucharadas de aceite **Nutrioli®** en un sartén, enseguida sofreír por partes la zanahoria, el pimiento y la cebolla; salpimentar. Cocinar hasta que la zanahoria se suavice.

Posteriormente calentar las tortillas y enrollarlas con la mezcla anterior, sujetarlos con palillos si es necesario.

En otro sartén calentar el resto del aceite **Nutrioli®** y freír los tacos hasta que doren uniformemente, una vez listos retirarlos y colocarlos en papel absorbente, para eliminar el exceso de grasa y mantenerlos calientes mientras continua con el resto.

Para el aderezo:

Licue todos los ingredientes hasta integrarlos muy bien, salpimentar.

Por último servir los tacos con el aderezo.

INFO. NUTRIMENTAL	Por porción
Contenido energético (Kcal)	313
Proteínas (g)	7
Grasas totales (g)	13
Grasa polinsaturada (g)	4
Grasa monoinsaturada (g)	4
Grasa saturada (g)	5
Colesterol (mg)	4
Carbohidratos (g)	42
Fibra (g)	3
Sodio (mg)	536

Nutrioli®

Quesadillas **de papa**

Fácil 35 min. (5 porciones)

Ingredientes:

- 1 cucharada de mantequilla.
- ¼ de cebolla pequeña picada finamente.
- 4 papas medianas cocidas, peladas y hechas puré.
- 2 cucharadas de crema.
- 1 cucharada de perejil picado.
- Sal.
- Pimienta.
- ½ taza de aceite **Nutrioli®**.
- 10 tortillas de maíz.
- 5 rebanadas de queso chihuahua.

INFO. NUTRIMENTAL	Por porción
Contenido energético (Kcal)	350
Proteínas (g)	10
Grasas totales (g)	14
Grasa polinsaturada (g)	3
Grasa monoinsaturada (g)	4
Grasa saturada (g)	7
Colesterol (mg)	36
Carbohidratos (g)	46
Fibra (g)	1
Sodio (mg)	238

Preparación:

Calentar una cucharada de aceite **Nutrioli®** con la mantequilla, sofreír la cebolla hasta que se acitrone, añadir el puré de papa y la crema; salpimentar e integrar bien. Enseguida incorpore el perejil.

Calentar las tortillas y rellenarlas con la mezcla anterior y con media rebanada de queso, doble a la mitad para formar la quesadilla.

En una cacerola agregar el resto del aceite **Nutrioli®**, freír cada una de las quesadillas hasta que tengan un dorado crujiente. Por último retirarlas y colocarlas sobre papel absorbente. Servir calientes.

*Sugerencias:
Si se desea pueden acompañarse las quesadillas con salsa y lechuga.

Nutrioli®

Lomo de **cerdo marinado**

Ingredientes:

- ½ kg de lomo de cerdo en trozos.
- ½ taza de aceite **Nutrioli®**.
- 1 diente de ajo picado.
- ¼ de taza de salsa de soya.
- 3 cucharadas de miel.
- 3 cucharadas de jerez.
- 1 taza de brócoli.
- 2 zanahorias cortadas en julianas.
- 2 calabazas picadas.
- 4 cucharadas de ajonjolí tostado.
- Pimienta.

Preparación:

Mezclar en un tazón un tercio de taza de aceite **Nutrioli®** con el ajo, la salsa de soya, la miel y el jerez hasta integrarlos bien.

Enseguida añadir la carne y cubrir con plástico autoadherible; dejar marinar por una hora dentro del refrigerador. Transcurrido el tiempo retirar la carne y reservar la marinada.

Posteriormente en un sartén calentar el resto del aceite **Nutrioli®**, dorar la carne por ambos lados a fuego bajo. Una vez lista agregar todas las verduras, la marinada y el ajonjolí; mantener en el fuego hasta que se evapore el líquido, salpimentar si es necesario. Servir caliente.

Sugerencia: Se pueden acompañar con arroz blanco.

INFO. NUTRIMENTAL	Por porción
Contenido energético (Kcal)	312
Proteínas (g)	24
Grasas totales (g)	18
Grasa polinsaturada (g)	7
Grasa monoinsaturada (g)	5
Grasa saturada (g)	6
Colesterol (mg)	65
Carbohidratos (g)	11
Fibra (g)	2
Sodio (mg)	316

Nutrioli®

Papitas **al perejil**

Ingredientes:

- ½ kg de papitas cambray o pequeñas.
- 1 cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- 2 cucharaditas de mantequilla.
- ½ cebolla mediana, picada finamente.
- 1 diente de ajo, picado finamente.
- 3 cucharaditas de perejil, picado finamente.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

Cocer en agua caliente con sal las papitas hasta que estén tiernas pero firmes por dentro. Una vez listas colocarlas en agua fría y reservar hasta que estén tibias, enseguida pelarlas.

Precalentar una cacerola anti-adherente, una vez lista fundir la mantequilla junto con el aceite **Nutrioli®**, la cebolla, el ajo y el perejil; dejar cocinar por cinco minutos. Por último agregar las papas y cocinar por otros tres minutos a fuego alto, integrara bien y salpimentar. Servir.

*Sugerencias:
Para pelar con mayor facilidad las papas se puede utilizar una cuchara.

INFO. NUTRIMENTAL	Por porción
Contenido energético (Kcal)	185
Proteínas (g)	5
Grasas totales (g)	9
Grasa polinsaturada (g)	4
Grasa monoinsaturada (g)	3
Grasa saturada (g)	2
Colesterol (mg)	50
Carbohidratos (g)	21
Fibra (g)	1
Sodio (mg)	219

Nutrioli®

Filete de pescado **a la mexicana**

Fácil 20 min. (5 porciones)

Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- 6 dientes de ajo, finamente picados.
- 3 cucharadas de cebolla, finamente picada.
- 5 filetes de pescado.
- 350 g de tomate asado y sin cáscara.
- 2 pimientas enteras.
- Chiles en vinagre, al gusto.
- Aceitunas, al gusto.
- 15 cebollitas cambray, cocidas.
- Sal.
- Pimienta.

INFO. NUTRIMENTAL	Por porción
Contenido energético (Kcal)	261
Proteínas (g)	27
Grasas totales (g)	13
Grasa polinsaturada (g)	7
Grasa monoinsaturada (g)	4
Grasa saturada (g)	2
Colesterol (mg)	65
Carbohidratos (g)	9
Fibra (g)	5
Sodio (mg)	559

Preparación:

Freír en el aceite **Nutrioli®** los ajos y la cebolla picada hasta que acitronen. Enseguida agregar el filete de pescado procurando no romperlo, el tomate molido, las pimientas y la sal. Dejar cocinar por quince minutos a fuego bajo.

Para servir (por porción): Colocar en un platón adornándolo con los chiles en vinagre, aceitunas y cebollitas.

Nutrioli®

Fácil 35 min. (5 porciones)

Tomates rellenos **de salmón**

Ingredientes:

- 5 tomates bola grandes.
- 200 g de salmón cortado en cuadros.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- ½ cebolla chica picada finamente.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- 2 calabacitas cortada en cubos pequeños.
- 2 pimientos amarillos cortados en cubos pequeños.
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

Cortar la parte superior de los tomates, quitarles el corazón y la pulpa. Reservar.

Enseguida en un sartén caliente añadir el aceite **Nutrioli®**, la cebolla y el ajo; cocinar hasta que estén transparentes. Una vez listo agregar la calabaza, el pimiento y la pulpa del tomate, cocinar por diez minutos a fuego bajo.

Transcurrido el tiempo añadir los cubos de salmón previamente salpimentados junto con el eneldo, cocinar nuevamente por diez minutos a fuego bajo. Si es necesario rectificar sal y pimienta. Dejar enfriar.

Por último rellenar los tomates con la mezcla anterior y servir.

Sugerencia: Adornar con rebanadas de aguacate y acompañar con pasta.

INFO. NUTRIMENTAL	Por porción
Contenido energético (Kcal)	166
Proteínas (g)	10
Grasas totales (g)	10
Grasa polinsaturada (g)	5
Grasa monoinsaturada (g)	3
Grasa saturada (g)	2
Colesterol (mg)	23
Carbohidratos (g)	9
Fibra (g)	2
Sodio (mg)	217

Nutrioli®