

Nutrioli[®]
es salud



Recetario
recetas ligeras



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, hace tu comida más ligera.

1. **Reduce la cantidad de aceite al cocinar**, por su válvula dosificadora.
2. **100% libre de Propelentes**. Gracias a su tecnología de bolsa interna.
3. **Función antiadherente**, que evita que se peguen los alimentos a la sartén.
4. **Practicidad**, te permite cocinar de forma más rápida, limpia y ordenada.

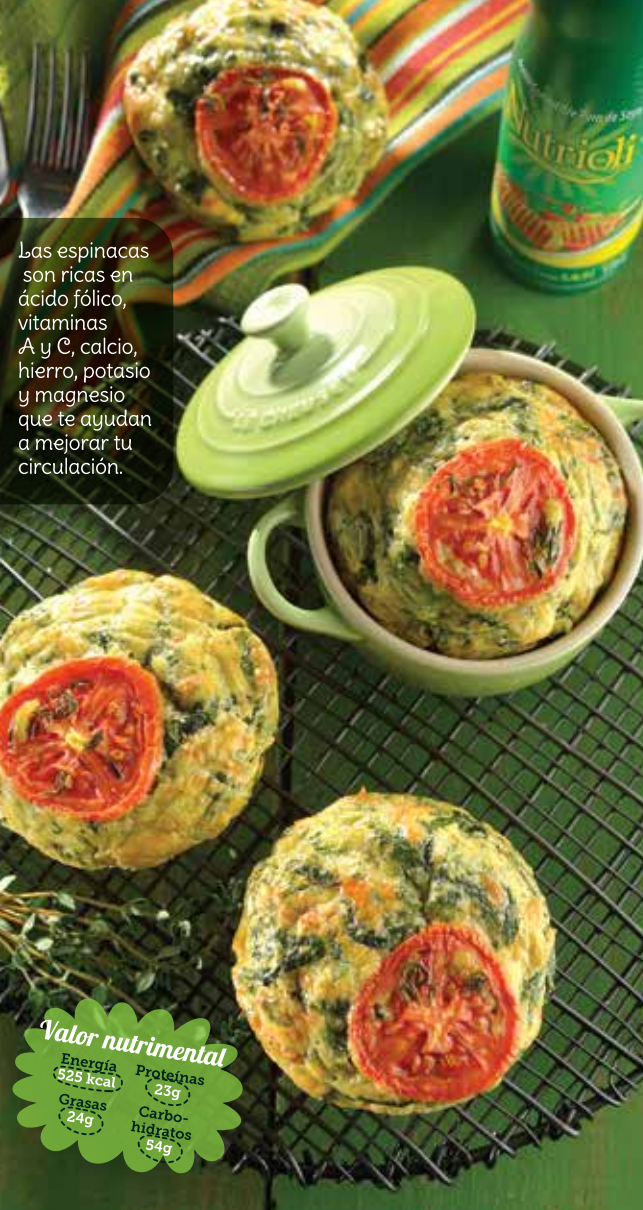
Además, mantiene todos los beneficios saludables de **Nutrioli**:

- Puro de Soya.
- Omegas 3, 6, 9.
- Sin Colesterol.
- 0 Grasas Trans.
- Vitamina E.

Nutrioli
es salud

Más recetas en **nutrioli.com**





Las espinacas
son ricas en
ácido fólico,
vitaminas
A y C, calcio,
hierro, potasio
y magnesio
que te ayudan
a mejorar tu
circulación.

Valor nutricional

Energía
525 kcal

Proteínas
23g

Grasas
24g

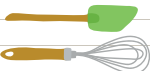
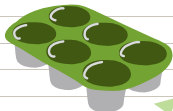
Carbo-
hidratos
54g

Muffins de espinacas con queso

4 porciones

Ingredientes

- 150 g de espinacas precocidas.
- 100 g de queso manchego light.
- 75 g de queso de cabra.
- 2 jitomates en rebanadas delgadas.
- 2 cucharaditas de polvo para hornear.
- 2 tazas de harina.
- Sal de grano para sazonar.
- ¼ de taza de aceite de oliva **Oli de Nutrioli®**.
- 1 disparo de **Nutrioli Spray®**.
- 1 taza de leche light.
- 2 huevos.
- Pimienta negra para sazonar.
- Hojas de tomillo fresco.



Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C y engrasa los moldes con un disparo de **Nutrioli Spray®**. Descongela las espinacas y escúrrelas; ralla y desmorona los quesos. Escurre las rebanadas de jitomate sobre papel absorbente y seca bien.
2. Coloca en un tazón la harina, la sal, el polvo para hornear, el queso manchego, algunas hojas de tomillo y mezcla.
3. En otro tazón añade la leche, el aceite **Oli de Nutrioli®**, las espinacas, los huevos y revuelve.
4. Mezcla los ingredientes secos con los húmedos, añade el queso de cabra, divide la mezcla en los moldes, coloca una rebanada de jitomate encima de c/u. Espolvorea cada rebanada con hojas de tomillo, sal y pimienta. Hornea de 25 a 30 minutos ó hasta que las orillas se vean doradas. Retira del horno, deja enfriar, desmolda y sirve.

Valor nutricional

Energía
262 kcal

Proteínas
23g

Grasas
18g

Carbo-
hidratos
4g



Los espárragos son bajos en calorías, poseen altos contenidos de nutrientes, son fuente de fibra, ácido fólico y cromo que mejora la circulación de la sangre, además es rico en vitaminas A, C, E y K.

Huevos estrellados con espárragos y parmesano

2 porciones

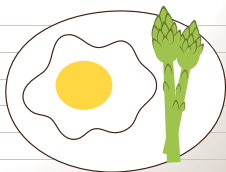
Ingredientes

- 8 espárragos lavados.
- 4 huevos.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.
- Sal y pimienta.
- ½ taza de queso parmesano rallado.



Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C y rocía dos platos que puedas llevar al horno con un disparo en cada uno de **Nutrioli Spray®**.
2. Corta la punta mas leñosa de los espárragos, pela cada uno para evitar que estén fibrosos y corta en tres partes. Repártelos entre ambos platos, sazona con sal y pimienta y hornea por 10 minutos.
3. Retira del horno los platos, rompe dos huevos sobre cada uno de ellos, haz esto con cuidado para evitar que se rompa la yema y regresa al horno por 5 minutos más.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar espolvorea en partes iguales el queso en cada uno de los platones y vuelve a hornear por 3 minutos más ó hasta que el queso se gratine y el huevo tenga el punto de cocción que prefieras.



El queso de cabra es bajo en grasas saturadas, es de fácil digestión y es una fuente importante de aminoácidos y proteínas esenciales.



Valor nutricional

Energía
197 kcal

Grasas
5g

Proteínas
16g

Carbo-
hidratos
22g

Rollitos de berenjena, queso de cabra y albahaca

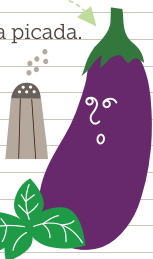
4 porciones

Ingredientes

- 2 berenjenas.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.
- 200 g de queso de cabra.
- 3 cucharadas soperas de albahaca picada.
- 12 palillos.

Para la salsa:

- 1 diente de ajo finamente picado.
- 2 cucharadas de mayonesa light.
- 2 tazas de yogurt griego.
- El jugo de medio limón.
- Sal y pimienta para sazonar.



Preparación

- 1. Para preparar la salsa:** mezcla el diente de ajo con el perejil picado, la hoja albahaca fresca y el yogurt, sazona con la sal, la pimienta, el limón y la mayonesa. Reserva.
- 2.** Con un cuchillo bien afilado, corta las berenjenas a lo largo en 6 rebanadas delgadas. Calienta una sartén grande. Rocía con dos disparos de **Nutrioli Spray®**, con una brochita barniza para distribuir bien el aceite, sazona con sal y pimienta y asa en la plancha a fuego medio, 3 o 4 minutos por cada lado ó hasta que estén tiernas.
- 3.** Corta el queso en doce trozos, esparce en cada rebanada de berenjena, reparte la albahaca picada y enrolla cada rebanada, sujeta con un palillo. Vuelve a calentar los rollitos en la sartén y sirve de inmediato acompañados de la salsa de yogurt.

Las calabacitas son ricas en fibra, vitamina C y potasio, poseen propiedades suavizantes que protegen tu aparato digestivo.



Valor nutricional

Energía
250 kcal

Proteínas
11g

Grasas
21g

Carbo-
hidratos
4g

Torre caprese con calabacitas a la parrilla

4 porciones

Ingredientes

- 2 calabacitas gruesas cortadas en rebanadas.
- 8 rebanadas de queso mozzarella.
- 8 rebanadas de jitomate guaje.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.



Para la vinagreta:

- 1/4 de taza de vinagre balsámico.
- 3 cucharadas de albahaca picada.
- Sal y pimienta para sazonar.
- 1/4 de taza de aceite de oliva **Oli de Nutrioli®**.

Preparación

1. Coloca en un tazón el vinagre balsámico, agrega dentro las rebanadas de calabacita, deja reposar por 20 minutos, retíralas del vinagre y déjalo aparte, escurre las calabacitas y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una parrilla y rocía con los disparos de **Nutrioli Spray®**, coloca sobre ésta las rebanadas de calabacita y jitomate y asa por ambos lados hasta que se doren ligeramente, retira de la parrilla y monta en un plato haciendo torres de calabacita, jitomate y queso, alterna para que tenga de todos los colores.
3. Vierte el aceite **Oli de Nutrioli®** en el tazón donde tienes el vinagre balsámico, sazona con sal y pimienta así como con las hojas de albahaca, mezcla bien y acompaña las torres de calabacita con esta vinagreta.





Valor nutricional

Energía
335 kcal

Grasas
3 g

Proteínas
4 g

Carbo-
hidratos
75 g

El betabel es rico en hierro y potasio, importantes en el sistema circulatorio, contiene calcio que protege el sistema óseo, además por su alto contenido de vitamina A y C fortalece el sistema inmunológico.

Chips de betabel, yuca y camote con chile

4 porciones

Ingredientes

- 2 betabeles.
- 2 camotes.
- 2 yucas.
- ½ taza de chile en polvo.
- 3 disparos de **Nutrioli Spray®**.

Preparación

1. Pela las verduras, rebánalas lo más delgadas posible y coloca en una charola forrada con papel encerado. No dejes que se encimen las rebanadas.
2. Rocía con 3 disparos de **Nutrioli Spray®**, distribuye el aceite en todas las rebanadas. Precalienta el horno a 120°C, hornea los chips por una hora o hasta que estén crujientes y bien dorados. Retira del horno y aún calientes espolvorea el chile sobre los chips. Sirve.



Valor nutricional

Energía
151 kcal

Grasas
8g

Proteínas
6g

Carbo-
hidratos
7g

Estas pizzetas son bajas en calorías, además la berenjena contiene vitaminas B y C, potasio, calcio, hierro, lo que la convierte en un excelente tónico digestivo.



Pizzetas de berenjena

4 porciones

Ingredientes

- 1 berenjena grande.
- 1 cucharada de sal.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.
- 2 cucharadas de hierbas italianas.
- 10 hojas de albahaca fresca.
- 1/3 de taza de queso parmesano rallado.
- 1/3 de taza de queso mozzarella rallado.
- Hojuelas de chile.



Para la salsa:

- 2 cucharadas de aceite de oliva **Oli de Nutrioli®**.
- 2 tazas de jitomates pelados y troceados.
- 1/4 de cucharadita de orégano seco.
- 1 cucharadita de hierbas italianas.
- 3 dientes de ajo picados.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Corta las puntas de las berenjenas, haz rebanadas de un cm de grueso. Acomódalas en una charola con papel absorbente, espolvorea sal, déjalas reposar por 30 minutos hasta que se desflemen.
2. **Para la salsa:** calienta el **aceite Oli de Nutrioli®**, acitrona el ajo sin que se queme, añade los jitomates, las especias y salpimenta, baja el fuego y cocina hasta que espese.
3. Seca las berenjenas, retírales un poco de sal. Rocía una charola con un disparo de **Nutrioli Spray®**, acomoda las berenjenas, dales otro disparo y usa una brocha para distribuir el aceite. Espolvorea las hierbas italianas y hornea a 180°C por 20 minutos. Aparte mezcla los quesos, la albahaca y el chile.
4. Saca la charola del horno, vierte unas cucharadas de la mezcla anterior sobre las berenjenas, cubre con la mezcla de quesos, hornea por 10 minutos o hasta que se gratinen y sirve de inmediato.

Valor nutrimental

Energía
259 kcal

Grasas
20g

Proteínas
2g

Carbo-
hidratos
20g

La manzana le dará a tu ensalada un delicioso sabor, además es rica en vitamina A y en pectina, fibra con efecto suavizante que ayuda al sistema digestivo.

Ensalada de calabacita

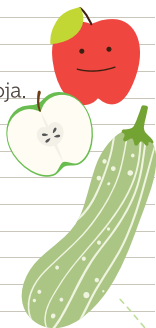
4 porciones

Ingredientes

- 2 calabacitas grandes, rebanadas en listones o cortadas en tiras delgadas.
- 1 manzana verde rebanada.
- 1 manzana roja rebanada.
- $\frac{3}{4}$ de taza de granos de granada roja.
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces.
- $\frac{1}{4}$ de taza de hojas de menta.
- Un disparo de **Nutrioli Spray®**.

Para la vinagreta:

- $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre balsámico.
- 1 cucharada de miel de abeja.
- El jugo de un limón.
- Sal y pimienta para sazonar.
- $\frac{1}{2}$ diente de ajo triturado.
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva **Oli de Nutrioli®**.



Preparación

1. Calienta una sartén o parrilla, haz un disparo de **Nutrioli Spray®**, añade las calabacitas y cocina por 3 minutos a fuego muy alto. Retira del fuego y deja enfriar. Coloca en una ensaladera y añade las manzanas, las nueces, hojas de menta y granada. Revuelve y sirve de inmediato bañando con la vinagreta.
2. **Para hacer la vinagreta:** mezcla todos los ingredientes en un frasco con tapa, cierra y agita vigorosamente hasta que estén bien incorporados, sirve sobre la ensalada.

Valor nutricional

Energía
398 kcal

Proteínas
33 g

Grasas
23 g

Carbo-
hidratos
17 g

Los pimientos son ricos en antioxidantes, especialmente vitamina A y C que actúan como antiinflamatorios y protegen el sistema circulatorio.

Pimientos rellenos

4 porciones

Ingredientes

- 20 aceitunas negras, partidas en cuartos.
- ½ taza de queso manchego light rallado.
- ½ taza de queso parmesano rallado.
- 2 latas de atún escurrido.
- 1 cucharadita de alcaparras.
- ¼ de taza de almendras picadas.
- 4 pimientos morrones.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.
- Sal y pimienta para sazonar.
- 1 taza de agua.
- 1 taza de quinoa.



Preparación

1. Coloca la quinoa en un colador y enjuaga en abundante agua fría, escurre. En una cacerola coloca la quinoa con agua y calienta hasta que hierva sin tapar, cuando suelte el hervor baja el fuego y tapa la olla, cocina hasta que se sienta suave y esponjada. Precalienta el horno a 180°C.
2. Desmenuza el atún, pica las aceitunas y las alcaparras y revuelve con la quinoa, las almendras, el queso parmesano rallado, la sal y la pimienta.
3. Ahueca los pimientos cortando la parte del tallo, vacía retirando las semillas y venas. Acomoda en un recipiente para horno previamente engrasado con los dos disparos de **Nutrioli Spray®**. Rellena con la mezcla de atún y quinoa y reparte el queso manchego light en la parte superior. Hornea hasta que los pimientos se sientan suaves y el relleno esté bien caliente y el queso gratinado, sirve de inmediato.

Valor nutrimental

Energía

142 kcal

Proteínas

22g

Grasas

3g

Carbo-
hidratos

6g



Este platillo es bajo en calorías, los camarones además de ser deliciosos son buena fuente de calcio, fósforo y ácidos grasos esenciales omega 3 y 6 que ayudan a prevenir riesgos cardiovasculares.

Camarones mediterráneos sobre espinacas

4 porciones

Ingredientes

- 4 disparos de **Nutrioli Spray®**.
- 1½ tazas de jitomate, pelado y picado toscamente.
- 1 pimiento verde picado.
- ½ cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cucharadita de hierbas italianas.
- ½ taza de caldo de pollo.
- Sal y pimienta para sazonar.
- 500 g de camarones medianos, pelados y sin vena.
- 1 cucharada de alcaparras picadas.
- 2 manojos de hojas de espinacas, lavadas y escurridas.



Preparación

1. Calienta una sartén, rocía con dos disparos de **Nutrioli Spray®**, fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade el pimiento y fríe hasta que se suavice, añade el ajo y las hierbas italianas, cocina por dos minutos más. Agrega los jitomates, deja sancochar unos minutos y vierte el caldo de pollo, cocina hasta que se reduzca a la mitad y añade los camarones limpios, agrega las alcaparras, sazona con sal y pimienta y cocina todo a fuego suave hasta que los camarones estén bien cocidos.
2. Mientras tanto en otra sartén rocía 2 disparos de **Nutrioli Spray®**, añade las espinacas, sazona con sal y pimienta y cocina sólo hasta que se alacien, no sobre cocines.
3. Reparte las espinacas en 4 porciones y sobre ellas coloca los camarones. Sirve bien caliente.

Valor nutricional

Energía
187 kcal

Proteínas
35g

Grasas
3g

Carbo-
hidratos
1g



La pechuga de pollo es rica en proteínas, hierro, calcio, fósforo y vitaminas del complejo B, además contiene muy poca cantidad de grasa, por lo que se vuelve una opción muy saludable para tus platillos.

Pechugas de pollo a la griega

4 porciones

Ingredientes

- 4 medias pechugas de pollo.
- 1 cucharada de sazónador de pimienta limón (*lemon pepper*).
- 1/3 de taza de jugo de limón.
- 1 cucharadita de orégano seco.
- Sal y pimienta para sazonar.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.

Preparación

1. Retira la piel y la grasa de las pechugas de pollo. Mezcla en un tazón el jugo de limón, el orégano, el sazónador de pimienta y limón, revuelve bien. Baña las pechugas de pollo con esta mezcla y deja reposar al menos por unos 20 minutos.
2. Calienta una parrilla o plancha y rocía con los dos disparos de **Nutrioli Spray®**, cocina las pechugas de pollo primero a fuego alto para que se marque la parrilla, cuando esto suceda baja el fuego y sigue cocinando hasta que estén bien cocidas por dentro. Sirve de inmediato.

Tips:

Puedes acompañar este platillo con tu ensalada favorita.



Nutrioli
es salud



Nutrioli
Spray,
Hace tu
comida
más ligera.

100%

SIN Propelentes