



Nutrioli[®]
es salud



Selección de las

recetas más 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,

tu vida más ligera!



Reduce y controla la cantidad de aceite al cocinar.



Sin Propelentes, gracias a su sistema innovador con bolsa interna.



Función antiadherente, evita que se peguen los alimentos a la sartén.



Válvula dosificadora que rocía uniformemente y no se tapa.

Además, mantiene todos los beneficios saludables de **Nutrioli®**.



Más recetas en nutrioli.com

Tips

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.



Valor nutricional

Energía	Proteínas
259 kcal	2g
Grasas	Carbohidratos
20g	20g

Ensalada de calabacita

Ingredientes

4 porciones

- 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.
- $\frac{1}{2}$ 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, las hojas de menta y los granos de 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.

Tips

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	Proteínas
197 kcal	16g
Grasas	Carbohidratos
5g	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.
- 1 hoja de albahaca fresca.
- 1 ramita de perejil picado.



Preparación

1. **Para la salsa:** mezcla el 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.

Tips

La lechuga es rica en agua y fibra vegetal; además nos provee de una cantidad importante de vitaminas y minerales.



Valor nutrimental

Energía
303 kcal

Grasas
8g

Proteínas
29g

Carbo-
hidratos
38g

Taquitos de lechuga y pollo

4 porciones

Ingredientes

- 4 medias pechugas cortadas en tiras.
- $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de soya.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre fresco pelado rallado.
- 2 dientes de ajo pelados, machacados.
- 2 cucharadas de vinagre balsámico.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 cucharada de fécula de maíz.
- $\frac{1}{4}$ de taza de miel de abeja.
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado.
- $\frac{1}{3}$ de taza de nueces de la India.
- 2 zanahorias ralladas.
- 100 g de fideos de arroz fritos.
- Hojas de lechuga romana.



Preparación

1. En un tazón mezcla la salsa de soya, el jengibre, los ajos, el vinagre; sazona con sal y pimienta. Agrega el pollo, tapa y refrigera por 1 hora para dejar marinarlo.
2. En una sartén rocía **Nutrioli Spray®** y calienta, agrega el pollo y cocina aproximadamente 10 minutos.
3. Aparte mezcla la fécula de maíz con la miel. Añade a la sartén y cocina por unos minutos más hasta que la mezcla espese. Agrega el ajonjolí junto con las nueces y retira del fuego.
4. Coloca sobre cada hoja de lechuga un poco de fideos fritos, zanahoria rallada y una porción de pollo y sirve.

Tips

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



Valor nutricional

Energía
250 kcal

Grasas
21g

Proteínas
11g

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:

- ¼ de taza de aceite de oliva **Oli de Nutrioli®**.
- ¼ de taza de vinagre balsámico.
- 3 cucharadas de albahaca picada.
- Sal y pimienta para sazonar.



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. **Para la vinagreta:** 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.

Tips

Las espinacas son ricas en ácido fólico, vitamina A y C, y minerales como el hierro, potasio y magnesio.



Valor nutricional

Energía
225 kcal

Grasas
7g

Proteínas
12g

Carbo-
hidratos
38g

Sopa de espinacas y tortellinis

4 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla mediana picada.
- 2 dientes de ajo fileteados.
- 1 zanahoria, pelada y cortada en cubos.
- 2 tallos de apio picados.
- 1 cucharadita de tomillo seco.
- 1 cucharadita de orégano seco.
- 1 cucharadita de hojuelas de chile.
- 1 paquete de tortellinis rellenos de queso.
- 4 jitomates pelados.
- 5 tazas de caldo de pollo.
- 3 tazas de hojas de espinaca.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.



Preparación

1. Rocía una olla honda con **Nutrioli Spray®** y calienta, fríe la cebolla, el ajo y el apio hasta que estén transparentes, añade el resto de las verduras, excepto las espinacas, corta en trozos medianos el jitomate y añade a la olla, sazona con las hierbas, sal y pimienta.
2. Vierte el caldo, cuando hierva añade las espinacas y la pasta, baja el fuego y cocina hasta que la pasta esté al dente.

Tips

El salmón es rico en ácidos grasos omega 3, vitaminas A, B y D, y de minerales como el calcio, el hierro, el fósforo y el selenio.



Valor nutricional

Energía
234 kcal

Grasas
17g

Proteínas
25g

Carbo-
hidratos
2g

Salmón en salsa de soya y balsámico

4 porciones

Ingredientes

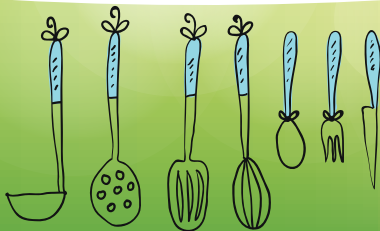
- 4 filetes de salmón sin piel.
- ¼ de taza de vinagre balsámico.
- 3 cucharadas de salsa de soya.
- Jugo de 2 limones.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.

Preparación

1. Coloca en un tazón el vinagre, la salsa de soya y el jugo de limón, deja marinando los filetes de salmón por unos 20 minutos.
2. Calienta una parrilla y rocía **Nutrioli Spray®**, cocina por 5 minutos de cada lado volteando sólo una vez, puedes bañar con la marinada restante durante el proceso de cocción.

TIPS:

Acompaña el salmón con verduras cocidas al vapor.



Tips

La calabaza es rica en vitamina C y potasio, además es baja en calorías y favorece a la digestión por sus propiedades suavizantes y astringentes.



Valor nutricional

Energía
69 kcal

Grasas
3g

Proteínas
4g

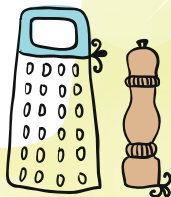
Carbo-
hidratos
6g

Tortitas de calabaza horneadas

6 porciones

Ingredientes

- 4 calabacitas ralladas.
- 1 cucharadita de sal.
- $\frac{1}{4}$ de taza de harina.
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso parmesano.
- 2 dientes de ajo triturados.
- 1 huevo.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 cucharaditas de aceite **Nutrioli®**.



Preparación

1. Coloca las calabacitas ralladas en un colador dentro del fregadero, espolvorea con la sal y deja reposar por 10 minutos para que pierdan la mayor cantidad de líquido posible. Después de esto coloca sobre papel absorbente y seca lo mejor posible.
2. En un tazón mezcla las calabacitas con la harina, el queso parmesano, el ajo, el huevo y el aceite **Nutrioli®** sazona con la pimienta. Con una cuchara toma porciones de la mezcla y coloca sobre una charola para horno con papel encerado formando tortitas. Hornea a 200°C por 15 minutos o hasta que se dore la orilla ligeramente, retira del horno y sirve de inmediato.

Tips

La pechuga de pollo es rica en proteínas, es la parte del pollo más baja en grasa saturada, posee minerales como hierro, calcio, fósforo y vitaminas del complejo B.



Valor nutricional

Energía
201 kcal

Grasas
5g

Proteínas
36g

Carbo-
hidratos
0g

Pechugas de pollo al limón

4 porciones

Ingredientes

- 2 cucharaditas de orégano en polvo.
- 1 cucharadita de albahaca en polvo.
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón.
- Sal y pimienta.
- 3 cucharaditas de salsa inglesa.
- 4 mitades de pechuga de pollo sin piel y sin hueso.
- 2 cucharaditas de aceite **Nutrioli®**.

Preparación

1. En un tazón mediano mezcla el orégano, la albahaca, el jugo de limón, la sal, la pimienta, el aceite **Nutrioli®** y la salsa inglesa. Coloca las pechugas en un recipiente y báñalas con la mezcla anterior. Deja marinar por 30 minutos dentro del refrigerador.
2. Escurre las pechugas y ásalas en la plancha o parrilla hasta que estén doradas, aproximadamente 5 minutos por lado. Cuando estén listas baja el fuego y tapa para que se cuezan bien por dentro.



Nutrioli
es salud



Recetario

Nutrioli Spray,
tu vida más ligera.



Más recetas en nutrioli.com