

Nutrioli® *Spray*



Recetario
*Verano
ligero*

El atún es rico en Omega 3 y especialmente en DHA que contribuye al desarrollo y buen funcionamiento del cerebro.



Valor Nutricional:

Energía: 112kcal | Proteínas: 16g | Grasas: 3g | Carbohidratos: 4g

Hamburguesa de atún

4 porciones

Ingredientes:

- 2 latas de atún.
- 2 huevos.
- 1 zanahoria pelada y rallada.
- ½ cebollita de cambray rebanada finamente.
- 1 cucharada de hierbas italianas.
- 1 pizca de pimienta.
- 2 pizcas de sal.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.



Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón excepto el aceite **Nutrioli Spray®**, mezcla con un tenedor hasta que todos los ingredientes estén incorporados y bien distribuidos.
2. Con las manos toma porciones de la mezcla y haz las hamburguesas.
3. Calienta una sartén y rocía con **Nutrioli Spray®**, cocina por ambos lados hasta que se doren y sirve.



Valor Nutricional:

Energía: 421kcal | Proteínas: 14g | Grasas: 18g | Carbohidratos: 53g



Las coles de bruselas son ricas en fibra y vitaminas antioxidantes A y C que ayudan a reforzar el sistema inmunológico.

Bowl de ensalada verde

4 porciones

Ingredientes:

- 1½ tazas de coles de bruselas, cortadas del tallo y partidas por la mitad.
- 1 manojo de kale.
- 1 taza de edamames pelados.
- 2 calabacitas cortadas en cubos.
- 1 taza de quinoa.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray**®.
- Sal y pimienta.

Para el aderezo de manzana:

- ½ taza de jugo de manzana.
- ¼ de taza de vinagre de manzana.
- ¼ de taza de Aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli**®.
- Sal y pimienta para sazonar.



Preparación:

1. Cuece la quinoa en dos tazas de agua.
2. Coloca las coles en una sartén, rocía con **Nutrioli Spray**®, cocina por 3 minutos, añade el kale y los edamames, revuelve y sigue cocinando, añade las calabacitas, salpimenta y retira del fuego.
3. Cuando tengas la verdura lista mezcla con la quinoa y sirve en un tazón, añade el aderezo de manzana.

Para el aderezo de manzana:

4. Mezcla todos los ingredientes con un batidor pequeño y sirve sobre la ensalada.





Las espinacas y el brócoli son ricos en hierro y vitaminas del complejo B como los folatos que protegen la salud del sistema nervioso.



Valor Nutricional:

Energía: 166kcal | Proteínas: 18g | Grasas: 8g | Carbohidratos: 7g

Huevito al horno con vegetales

4 porciones

Ingredientes:

- 4 huevos.
- ½ taza de jamón en cuadritos.
- 1 pimiento rojo en cubitos.
- 3 tazas de hojas de espinaca troceadas.
- 1 taza de brócoli en floretes.
- 1 cebolla picada.
- 1 pizca de sal.
- Pimienta al gusto.
- 1 disparo de **Nutrioli Spray®**.




Preparación:

1. Precalienta el horno a 175°C. Engrasa moldes para cupcakes con un disparo de **Nutrioli Spray®**.
2. Divide la mezcla en 8 partes iguales, en cada molde coloca un huevo estrellado.
3. Hornea por 15 minutos, hasta que el huevo tenga consistencia sólida en el centro.

TIPS:

Puedes acompañar con tu salsa preferida.





El aguacate aporta magnesio y potasio que ayudan al funcionamiento del sistema nervioso, además es fuente de omega 9, un ácido graso que protege tu salud cardiovascular.

Valor Nutricional:

Energía: 211kcal | Proteínas: 22g | Grasas: 10g | Carbohidratos: 9g

Aguacate relleno de coctel de camarones

4 porciones

Ingredientes:

- 400 g de camarones pacotilla crudos y pelados.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray**[®].
- 1 taza de jitomates picados.
- ½ taza de pepinos cortados en cubos.
- ½ taza de cebolla morada picada.
- 1 a 2 chiles jalapeños picados.
- ¼ de taza de cilantro picado.
- 2 cucharadas de salsa de tomate.
- 1 cucharada de salsa picante.
- 2 aguacates maduros, pero firmes.



Preparación:

1. Calienta una sartén, rocía con **Nutrioli Spray**[®], sazona los camarones con la sal y la pimienta y cocina hasta que tomen su color naranja clásico, retira del fuego y deja enfriar.
2. Mezcla los camarones con el resto de los ingredientes y revuelve bien.
3. Parte los aguacates en dos y retira el hueso, ahueca lo suficiente para que puedas poner la mezcla de los camarones dentro y sirve de inmediato.



Valor Nutricional:

Energía: 168kcal | Proteínas: 3g | Grasas: 1g | Carbohidratos: 36g



Las zanahorias son ricas en vitamina A o retinol, tiene un importante papel en la visión, protegen la retina favoreciendo específicamente la visión nocturna.

Vegetales al grill

4 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de miel.
- 4 cucharaditas de vinagre balsámico.
- 1 cucharadita de orégano.
- ½ cucharadita de ajo en polvo.
- ⅛ de cucharadita de pimienta en polvo.
- 1 pizca de sal.
- 1 manojo de espárragos.
- 3 zanahorias medianas.
- 1 camote.
- 1 calabaza.
- 1 cebolla morada.
- 1 disparo de **Nutrioli Spray®**.



Preparación:

1. En un tazón mezcla la miel, el vinagre balsámico el orégano, el ajo, la pimienta y la sal, deja marinando las verduras por una hora, en la mezcla.
2. Calienta una parrilla y rocía con un disparo de **Nutrioli Spray®**, cuece los vegetales por unos minutos, hasta que estén tiernos, pero crujientes, barniza con la marinada sobrante. Sirve calientes.



Los champiñones son ricos en proteínas, fibra y en vitaminas de complejo B necesarias para el buen funcionamiento del sistema nervioso.



Valor Nutricional:

Energía: 93kcal | Proteínas: 4g | Grasas: 2g | Carbohidratos: 10g

Tostada de champiñones

4 porciones

Ingredientes:

- 4 tazas de champiñones rebanados.
- 3 cucharadas de ajo picado finamente.
- 1 chile guajillo, sin semillas y en tiritas o chile seco quebrado al gusto.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray**®.
- Sal y pimienta al gusto.
- 8 tostadas de maíz deshidratadas.



Preparación:

1. Quita el rabito del chile y retira las semillas
Corta en tiras delgadas con el cuchillo o las tijeras.
2. Rocía una sartén con **Nutrioli Spray**®, agrega el ajo picado y cocina unos segundos.
3. Agrega los champiñones rebanados y chile guajillo en tiritas.
4. Cocina de 4 a 5 minutos o hasta que los champiñones se hayan suavizado.
5. Sazona al gusto con la sal y la pimienta y sirve sobre las tostadas.



#Piensa
ligera
Nutrioli
Spray®



LA SOYA ES NUTRITIVA

**Controla
y reduce
las calorías
de tus platillos.**



visita **nutrioli.com**
y descubre nuestras recetas más ligeras.