

RECETARIO
**SNACKS
& LUNCH**
SALUDABLES



Nutrioli[®] DHA

DHA son las iniciales
del **Ácido Docosahexaenoico**,
un ácido graso
de la familia del Omega 3.

El DHA para el cuidado del corazón

Contribuye a mantener los
triglicéridos en niveles
saludables y una presión
sanguínea estable.



Los niños se
encuentran en constante
aprendizaje.

El **DHA** puede contribuir
al buen funcionamiento
de su cerebro, aprendizaje,
concentración
y memoria.



**Omegas
3,6 y 9**

Vitamina E

**0%
grasas
trans**

Sin colesterol

**El DHA para
el cuidado de la vista**
Contribuye al buen desarrollo
y funcionamiento correcto
de la retina.



El DHA lo puedes encontrar principalmente en pescados de
agua fría como el salmón, el atún, la sardina y la trucha,
recordando siempre acompañarlos de una
alimentación balanceada.



El hummus es rico
en proteínas y hierro,
una excelente
opción vegetariana.



Valor Nutritivo

Energía: 274kcal
Proteínas: 10g
Grasas: 11g
Carbohidratos: 39g



TAQUITOS VEGANOS



INGREDIENTES:

- 2 dientes de ajo picados.
- 1/2 taza de cebollitas de cambray rebanadas.
- 1 taza de frijoles negros enteros, escurridos.
- Chiles jalapeños al gusto, rebanados.
- 1 1/2 tazas de granos de elote.
- 3 cucharadas de jugo de limón.
- 1/2 taza de cilantro picado.
- Sal y pimienta para sazonar.
- 2 cucharaditas de aceite **Nutrioli DHA®**.
- 1 aguacate rebanado.
- 1/4 de taza de hummus.
- 4 tortillas integrales.

PREPARACIÓN:

1. Calienta una sartén con las dos cucharadas de **Nutrioli DHA®** a fuego medio, añade la cebollita de cambray y el ajo, sazona por unos minutos, agrega los frijoles, los chiles, los elotes, la sal y la pimienta.
2. Calienta las tortillas, unta el hummus y rellena cada tortilla con esta mezcla, añade el cilantro y el aguacate en cada taco.

Tiempo de preparación: 40 minutos
Dificultad: Fácil
Porciones: 4 porciones





El huevo y el atún
son ricos en proteínas
que favorecen el desarrollo
muscular ¡Disfruta de sus
beneficios!



Valor Nutritivo

Energía: 648kcal
Proteínas: 11g
Grasas: 66g
Carbohidratos: 2g



ENSALADA DE ATÚN



INGREDIENTES:

Para la mayonesa:

- 1 taza de aceite **Nutrioli DHA®**.
- 1 huevo.
- El jugo de 1 limón.
- Sal para sazonar.
- Unas gotas de vinagre (opcional).

Para la ensalada:

- 1 lata de atún.
- 2½ cucharadas de mayonesa.
- 2 huevos cocidos.
- ½ taza de apio picado.
- 2½ cucharadas de pepinillos picados.
- 2 cucharaditas de mostaza.

PREPARACIÓN:

1. Para la mayonesa, coloca en el vaso de la batidora manual el aceite **Nutrioli DHA®**, la sal, el huevo y el jugo de limón.
2. Acomoda el brazo de la batidora al fondo del vaso. Empieza a batir y deja en el fondo el brazo hasta que la mayonesa empiece a espesar, ve subiendo poco a poco hasta que quede todo perfectamente mezclado. Cuando esté espesa y firme es el momento de agregar las gotas de vinagre.
3. Por último, pica los ingredientes de la ensalada y mezcla en un tazón con la mayonesa, revuelve con cuidado y sirve.

Tiempo de preparación: 40 minutos
Dificultad: Fácil
Porciones: 4 porciones





Los garbanzos son ricos en proteínas y fibra que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol.



Valor Nutritivo

Energía: 499kcal
Proteínas: 11g
Grasas: 24g
Carbohidratos: 60g



NUGGETS DE VEGETALES



INGREDIENTES:

- 1 taza de garbanzos.
- 1 cebollita de cambray rebanada.
- 1 diente de ajo.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta.
- 1 taza de perejil picado.

Para la mezcla de zanahoria:

- 1 zanahoria picada.
- 1 taza de champiñones.
- 1 cucharada de linaza molida remojada en agua.
- $\frac{1}{4}$ de taza de harina.
- $\frac{1}{4}$ de taza de pankó.
- 1 taza de galletas tipo pretzels molidos.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli DHA®**.

Para el aderezo:

- 1 cucharadita de mostaza.
- 2 cucharadas de miel.
- $\frac{1}{2}$ taza de vinagre blanco.
- $\frac{1}{4}$ de taza de mayonesa.
- $\frac{1}{4}$ de taza de crema.

PREPARACIÓN:

1. Coloca en un recipiente la linaza con el agua y deja reposar hasta que espese.
2. Tritura las galletas pretzels hasta que se hagan polvo, coloca en un plato extendido.
3. Muele los garbanzos, la cebolla, el perejil, la sal, la pimienta y el ajo, tritura y retira del tazón. Ahora tritura las zanahorias y los champiñones, añádelos a la mezcla de garbanzos.
4. Revuelve la mezcla de linaza, harina y pankó, añádelo a la mezcla de garbanzo, no te debe quedar muy húmedo, si fuera necesario añade más harina o pankó.
5. Forma los nuggets, con la mano y revuelca en los pretzels molidos. Calienta el aceite **Nutrioli DHA®** y fríe los nuggets hasta que se vean dorados.
6. Para el aderezo mezcla todos los ingredientes y sirve los nuggets acompañados de éste aderezo.





Las espinacas son ricas en folatos, hierro y magnesio que favorecen la circulación.



Valor Nutritivo

Energía: 684kcal
Proteínas: 82g
Grasas: 9g
Carbohidratos: 44g



VASITOS DE PASTA CON VERDURAS



INGREDIENTES:

Para el aderezo de albahaca:

- 1 manojo de hojas de albahaca.
- 3 dientes de ajo.
- $\frac{3}{4}$ de taza de aceite **Nutrioli DHA®**.
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón.
- 1 cucharadita de sal.
- Hojuelas de chile al gusto.

Para la pasta:

- 2 tazas de pasta fusilli.
- 1 taza de jitomates cherry.
- $\frac{1}{2}$ cebolla rebanada.
- 1 taza de queso mozzarella cortado en cubos.
- 2 tazas de hojas de espinaca cortadas toscamente.

PREPARACIÓN:

1. Para hacer el aderezo mezcla en la licuadora el albahaca, el ajo, el aceite **Nutrioli DHA®** y jugo de limón, sazona con sal y pimienta, procesa hasta triturar por completo.
2. Cuece la pasta hasta que esté al dente. Rebana los jitomates a la mitad, rebana la cebolla, mezcla con la pasta las espinacas, el jitomate, el queso y mezcla con el aderezo.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Dificultad: Fácil
Porciones: 4 porciones



Las almendras favorecen
la salud cardiovascular
por su alto contenido
de Omega 3,
fibra y vitamina E.



Valor Nutritivo

Energía: 107kcal
Proteínas: 2g
Grasas: 6g
Carbohidratos: 11g



GALLETAS DE OSITOS DE ALMENDRAS



INGREDIENTES:

- 110 g de harina.
- 20 g de fécula de papa molida.
- 1 pizca de sal.
- 40 g de miel de maíz.
- 20 g de miel de abeja.
- 5 cucharadas de **Nutrioli DHA®**.

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 160° C, mezcla la harina con la fécula de papa y la pizca de sal, mezcla los ingredientes líquidos en un tazón y revuelve, vierte sobre la harina y mezcla hasta formar una masa.
2. Extiende sobre 2 papeles encerados con la ayuda de un rodillo, corta con un molde de galleta en forma de osito y acomoda una almendra en la pancita de algunos ositos, coloca el brazo encima para que abrace la almendra. Forma los ojitos con un palillo, hornéa por 10 minutos y sirve.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Dificultad: Fácil
Porciones: 12 porciones



La zanahoria es rica en vitamina A, que fortalece el sistema inmune y cuida la salud de la piel y vista.



Valor Nutritivo

Energía: 364kcal
Proteínas: 5g
Grasas: 31g
Carbohidratos: 18g



HOT CAKES DE ZANAHORIA Y PLATANO



INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro, entre más maduro más dulce estará.
- 1/4 de taza de zanahoria rallada.
- 1 huevo.
- 1/4 de taza de avena.
- 1/2 cucharadita de canela molida.
- 2 cucharadas de nueces en trozos.
- 3 cucharadas de **Nutrioli DHA®**.

PREPARACIÓN:

1. Coloca en un tazón el plátano y tritura con un tenedor, añade la zanahoria rallada, el huevo, la avena, una cucharada de **Nutrioli DHA®** y la canela, revuelve.
2. Calienta una sartén y engrasa ligeramente con el aceite **Nutrioli DHA®**, vierte un cucharón de la mezcla y cuece hasta que tenga burbujas, voltea con cuidado y cocina por el otro lado.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Dificultad: Fácil
Porciones: 2 porciones



Preparar recetas divertidas,
saludables y deliciosas
con **Nutrioli DHA**
es una manera fácil de
incluir **DHA** en la
alimentación de tus hijos
todos los días.

El **DHA** ayuda a mantener
el correcto funcionamiento de
CEREBRO, CORAZÓN Y OJOS.



Más recetas en nutrioli.com