



Recetario **Oli** *Quaresma*
De Nutrioli®



— IDEAL PARA
ADEREZAR
Y COCCINAR A TEMPERATURA
BAJA-MEDIA

CONT. NETO
250 ml

Por 100 ml (3.38 fl. oz.) y 100 g (3.53 oz.)

Grasas Totales	Grasas Saturadas	Grasas Monoinsaturadas	Grasas Poliinsaturadas	Proteínas	Carbohidratos	Fibra Alimentaria	Almidón	Azúcares
14.5 g	2.5 g	11.5 g	0.5 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g

Por 100 g (3.53 oz.) y 100 ml (3.38 fl. oz.)

Grasas Totales	Grasas Saturadas	Grasas Monoinsaturadas	Grasas Poliinsaturadas	Proteínas	Carbohidratos	Fibra Alimentaria	Almidón	Azúcares
14.5 g	2.5 g	11.5 g	0.5 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g

Por 100 g (3.53 oz.) y 100 ml (3.38 fl. oz.)

Grasas Totales	Grasas Saturadas	Grasas Monoinsaturadas	Grasas Poliinsaturadas	Proteínas	Carbohidratos	Fibra Alimentaria	Almidón	Azúcares
14.5 g	2.5 g	11.5 g	0.5 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g



ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

- Aceite de oliva 100% **extra virgen**.
- De **extracción en frío** sin químicos ni calor.
- Sabor y aroma robusto y afrutado, mezcla de tres aceitunas.
- Antioxidantes naturales y alto en Omega 9.
- Acidez máxima 0.8°.



ACEITE DE OLIVA

- **Mezcla** de 20% aceite de oliva **extra virgen** y 80% **aceite de oliva refinado**.
- Procesamiento de olivas por medio de **refinación y calor**.
- Sabor y aroma ligero, no perdura al cocinar.
- Antioxidantes naturales y alto en Omega 9.
- Acidez máxima 1.5°.

PUNTO DE HÚMEO:



ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

Para aderezar y cocinar a temperatura baja - media.

190°C



ACEITE DE OLIVA

Para cocinar a altas temperaturas sin perder propiedades.

225°C



ACEITE VEGETAL

230°C

USOS:



- Aderezar ensaladas.
- Complementar pastas.
- Saltear ligeramente.
- Untables y dips.



- Cocinar.
- Freír.
- Asar.
- Guisar.



- Cocinar.
- Freído Profundo.
- Hornear.

Brochetas de camarones asados

con ajo y miel



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN OMEGA 3

Por 100 ml		Por 500 ml	
Calorías	836	418	418
Grasas Totales	18.2g	9.1g	9.1g
Grasas Saturadas	3.6g	1.8g	1.8g
Grasas Monoinsaturadas	14.6g	7.3g	7.3g
Grasas Poliinsaturadas	0g	0g	0g
Proteínas	0g	0g	0g
Carbohidratos	0g	0g	0g
Fibra	0g	0g	0g
Sodio	0mg	0mg	0mg

Los camarones son bajos en calorías y ricos en Omega 3, proteínas y vitamina B12 que ayuda a fortalecer la sangre.



PORCIONES

4



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



DIFICULTAD

Baja

INGREDIENTES:

- 3 cdas. de aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.
- ¼ de taza de miel.
- 4 dientes de ajo, picados.
- 4 cdas. de salsa de soya baja en sodio.
- 1 cda. de jugo de limón.
- 500 g de camarones medianos.
- Sal de mar.
- Pimienta negra.
- 1 taza de trocitos de piña fresca.
- Limón para servir.
- 2 cdas. de perejil fresco, picado.
- Palitos para brocheta.

PREPARACIÓN

1. Remoja los palitos en agua por 20 minutos, pasado este tiempo arma las brochetas alternando camarones con trocitos de piña.
2. En un tazón mezcla el aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®** con la miel, el ajo, el perejil, el jugo de limón y la salsa de soya.
3. Sazona los camarones con la sal y la pimienta, con una brocha barniza los camarones con esta salsa y coloca en una sartén, puedes seguir barnizando mientras se cuecen las brochetas, sirve con la salsa restante.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
281 kcal	28 g	12 g	15 g



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN FIBRA



ALTO EN OMEGA 9

Pasta mediterranea con
pollo, tomates cherry, espinacas y ricotta

Las aceitunas negras son ricas en antioxidantes, vitamina E y Omega 9 que brindan un efecto antiinflamatorio.



PORCIONES

4



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



DIFICULTAD

Baja

INGREDIENTES:

PARA LA MEZCLA DE ACEITE:

- ¾ de taza de aceite de *Oliva Oli de Nutrioli*®.
- 2 ctas. de jugo de limón.
- 2 ctas. de orégano fresco, picado.
- 2 ctas. de perejil, picado.
- ½ ctda. de sal.
- ½ ctda. de hojuelas de chile.

PARA LA PASTA:

- 4 tazas de corbata grande, cocida.
- 150 g de queso ricotta.
- 1 pechuga de pollo cortada en cubos.
- 4 ctas. de ajo, picado.
- ½ taza de cebolla, picada.
- 1 taza de espinacas, troceadas.
- 2 tazas de champiñones, rebanados.
- ½ taza de pimientos de lata.
- 1¼ de taza de corazones de alcachofa.
- ½ taza de aceitunas negras.
- 1½ taza de tomates cherry.
- 1 cda. de orégano.
- 1 cda. de perejil.
- Sal y pimienta.
- Hojuelas de chile para sazonar.
- 2 ctas. de aceite de *Oliva Extra Virgen Oli de Nutrioli*®.

PREPARACIÓN

PARA LA MEZCLA DE ACEITE:

1. Coloca todos los ingredientes en un tazón, revuelve bien y si deseas conserva en un frasco con tapa.

PARA LA PASTA:

2. Cuece la pasta siguiendo las instrucciones del empaque.
3. Calienta dos cucharadas de la mezcla de aceite con limón y hierbas. Fríe la cebolla por unos minutos, añade el ajo y cocina por otros 2 minutos cuidando que no se queme, añade 3 cucharadas de aceite y fríe el pollo hasta que se cueza. Añade los champiñones, sigue cocinando hasta que se suavicen. Agrega los tomates cherry, el orégano, el perejil, las hojuelas de chile, sal y pimienta, por último, añade los pimientos escurridos y picados., la alcachofa partida en 4 y las aceitunas partidas por la mitad, añade la pasta y cocina por unos minutos.
4. Para servir rocía la pasta con aceite de *Oliva Extra Virgen Oli de Nutrioli*®.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
579 kcal	24 g	34 g	45 g



ALTO EN OMEGA 9



ALTO EN OMEGA 3



ALTO EN PROTEÍNAS



Tostadas de carpaccio
de atún al chipotle

El atún es rico en Omegas 3 que disminuye el colesterol y los triglicéridos, favoreciendo la salud cardiovascular, además posee una gran cantidad de proteínas de alta calidad.



PORCIONES

4



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



DIFICULTAD

Baja

INGREDIENTES:

- 8 tostadas horneadas.
- 400 g de atún fresco.
- 1 pieza de poro rebanado, en juliana.
- ½ taza de mayonesa light.
- 2 cdas. de chile chipotle en adobo.
- ½ taza de harina.
- ½ taza de aceite Nutrioli®.
- 2 cdas. de aceite **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- Sal y pimienta.
- ½ aguacate rebanado.
- 2 limones para acompañar.

PREPARACIÓN

1. Rebana el atún fresco lo más delgado posible, reserva en refrigeración hasta el momento de usarlo.
2. Corta el poro en juliana y empaniza con la harina, sacude el exceso de harina, refrigera el poro al menos por media hora antes de freír. Calienta el aceite Nutrioli® y fríe hasta que tome un color dorado claro, escurre sobre papel absorbente.
3. Mezcla en un tazón pequeño la mayonesa con el chile chipotle, unta la mezcla sobre la tostada, encima coloca el atún rebanado, sobre éste el poro y encima el aguacate rebanado, repartiendo los ingredientes entre todas las tostadas.
4. Por último vierte unas gotas de aceite **Extra Virgen Oli de Nutrioli®** sobre cada tostada y sirve.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
490 kcal	27 g	33 g	30 g

*Bowl de arroz
con salmón
y aguacate*



ALTO EN FIBRA



ALTO EN OMEGA 9



ALTO EN OMEGA 3

El salmón tiene un gran contenido de proteínas y ácidos grasos Omega 3 que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol, favoreciendo la salud de tu corazón.



PORCIONES

4



TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos



DIFICULTAD

Baja

INGREDIENTES:

- 3 pimientos de lata, escurridos y cortados en rajas.
- 4 cdas. de aceite de *Oliva Oli de Nutrioli*[®].
- Sal y pimienta.
- ½ de taza de jugo de limón.
- 2 cucharadas de té de limón, picado.
- 2 cucharaditas de miel.
- 1 diente de ajo, picado.
- 4 filetes de salmón.
- 4 tazas de arroz integral, cocido.

PARA GUARNICIÓN:

- El jugo de un limón.
- 2 aguacates pequeños, rebanados.
- 2 cucharadas de cilantro, picado.
- Sal y pimienta.
- 2 cdas. de aceite *Extra Virgen Oli de Nutrioli*[®].

PREPARACIÓN

1. Prepara una marinada con el aceite de *Oliva Oli de Nutrioli*[®], el jugo de limón, el té de limón picado, la miel, el ajo, la sal y la pimienta, coloca el salmón sobre una charola de horno, baña con la marinada, reparte el pimiento sobre el salmón y hornea a 180°C por 15 minutos o el tiempo necesario para que tenga el punto de cocción que desees.
2. Para preparar el aguacate corta en cubos, añade el cilantro picado, sazona con la sal y la pimienta y el aceite *Extra Virgen Oli de Nutrioli*[®], reserva.
3. Para servir coloca en un tazón una porción de arroz, un filete de salmón y una porción de aguacate, sirve de inmediato.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
681 kcal	26 g	39 g	55 g



Empanadas de queso y espinacas



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA



ALTO EN OMEGA 9



Las espinacas son ricas en folatos, hierro, potasio y magnesio, minerales que se encargan de fortalecer la sangre y participan en el correcto desarrollo muscular.



PORCIONES

4



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



DIFICULTAD

Baja

INGREDIENTES:

- 400 g de pasta de hojaldre.
- 2 cdas. de aceite *Oliva Oli de Nutrioli®*.
- ¼ de taza de cebolla picada.
- 4 tazas de espinacas frescas.
- 1 huevo.
- ½ taza de queso ricotta.
- ¼ de taza de queso parmesano, rallado.
- 1 ctda. de sal.
- ¼ de ctdas. de pimienta.
- 1 huevo batido para barnizar.

PREPARACIÓN

1. Extiende la pasta de hojaldre sobre una superficie plana con un rodillo, corta círculos de aprox. 10 centímetros, refrigera mientras preparas el relleno.
2. En una sartén caliente el aceite *Oliva Oli de Nutrioli®* y fríe la cebolla y las espinacas a fuego medio, cocina solo por unos minutos. En un tazón mezcla el huevo, el queso ricotta, el queso parmesano, la sal y la pimienta, añade las espinacas y revuelve bien.
3. Reparte el relleno en los discos de empanada y cierra cada una, barniza con el huevo y hornea a 200°C por 20 minutos o hasta que la pasta se vea dorada y bien cocida. Sirve calientes o a temperatura ambiente.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
679 kcal	12 g	52 g	48 g



Ensalada multicolor



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA



SIN COLESTEROL

La quinoa es un súper alimento rico en proteínas de alta calidad, hierro y ácidos grasos omegas 3 que favorecen la salud cardiovascular.



PORCIONES

4



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos



DIFICULTAD

Baja

INGREDIENTES:

- ½ taza de quinoa.
- 1 taza de edamames.
- ½ taza de pepitas, asadas.
- 1 betabel mediano, crudo, pelado y rallado.
- 1 zanahoria, pelada.
- 2 tazas de espinacas o arúgula, troceadas.
- 1 aguacate en cubos.

PARA LA VINAGRETA:

- 3 cdas. de vinagre de manzana.
- 2 cdas. de jugo de limón.
- 2 cdas. de aceite *Extra Virgen Oli de Nutrioli®*.
- 1 cda. de menta picada.
- 2 cdas. de miel.
- ½ a 1 ctda. de mostaza dijón.
- ¼ de ctda. de sal.
- Pimienta negra.

PREPARACIÓN

PARA LA VINAGRETA:

1. Mezcla todos los ingredientes y bate con un batidor globo hasta que emulsione.
2. Cuece la quinoa y deja enfriar. Cuece los edamames en agua hirviendo con sal.
3. Acomoda las verduras en un tazón en forma decorativa, justo antes de servir vierte el aderezo y mezcla, sirve de inmediato.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
356 kcal	12 g	16 g	45 g



MÁS RECETAS COMO ÉSTAS
en nutrioli.com