



Salud 
digestiva

Conoce las nuevas insignias saludables de Nutrioli®.

Encuentra los diferentes íconos saludables en nuestras recetas y descubre los beneficios de salud que **Nutrioli®** tiene para ti.

En este recetario "**Salud digestiva**" encontrarás recetas que ayudarán a tu cuerpo a tener una mejor digestión y salud para tu organismo con los siguientes beneficios:



ALTO EN FIBRA

Incluye alimentos ricos en fibra, integrales, frutas y/o verduras y aportan arriba de 10 g de fibra.



ALTO EN OMEGA 3

Contiene alimentos ricos en Omega 3 como pescados, nueces, almendras, y aceite vegetal puro de soya **Nutrioli®**.



SIN GLUTEN

Contiene alimentos que excluyen la proteína del gluten presente en algunos cereales, son ideales para controlar la enfermedad celiaca.



BAJO EN CALORÍAS

Incluye alimentos bajos en calorías, en base al requerimiento calórico diario.



VEGETARIANO

No incluye como ingrediente ningún alimento o subderivado de origen animal.



ALTO EN ANTIOXIDANTES

Son ricas en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y granos que aportan gran cantidad de antioxidantes.



SIN COLESTEROL

No contiene alimentos de origen animal, por tal motivo son libres de colesterol.



BAJO EN COLESTEROL

Contiene alimentos con un bajo contenido de colesterol, la receta es menor a 20 mg de colesterol por porción.



ALTO EN PROTEÍNAS

Incluye alimentos ricos en proteínas, son recetas que aportan 25g o más de proteínas.

Ensalada de quinoa



CON LENTEJAS, ESPÁRRAGOS Y MENTA

Valor Nutritivo

ENERGÍA:	PROTEÍNAS:	GRASAS:	CARBOHIDRATOS:
371 kcal	15 g	23 g	31 g

Ensalada de quinoa

CON LENTEJAS, ESPÁRRAGOS Y MENTA



ALTO EN OMEGA 3



ALTO EN FIBRA



SIN GLUTEN

La **menta** estimula la formación de bilis en el hígado favoreciendo la digestión de las grasas, además la fibra contenida en la **quinoa** y las **lentejas** ayuda al correcto funcionamiento intestinal.

Ingredientes:

- 100 g de quinoa, cocida.
- 100 g de lentejas, cocidas.
- 100 g de queso de cabra.
- 3 cucharadas de menta, picada.
- 1 pimienta roja, cortada en cuadritos.
- 1 taza de tomates cherry, partidos por la mitad.
- 8 espárragos, cortados en trocitos.
- 1 cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- 1 aguacate.
- El jugo de un limón.
- Sal y pimienta.
- ½ taza de nueces y almendras, picadas.

4 porciones



Preparación:

1. Calienta una sartén y vierte el aceite **Nutrioli®**, fríe el pimienta por unos minutos añade los espárragos y cocina por un minuto más, ahora agrega los tomates cherry y sazona con la sal y la pimienta. Cuando los tomates estén ligeramente suaves retira del fuego.
2. Mezcla en un tazón la quinoa con las lentejas y la menta, añade la mezcla del sartén, agrega las nueces y revuelve bien. Sazona con el jugo de limón, la sal y la pimienta, por último agrega el aguacate en rebanadas y el queso de cabra, sirve de inmediato.



ROLLOS THAI con piña

Valor Nutritivo

ENERGÍA:	PROTEÍNAS:	GRASAS:	CARBOHIDRATOS:
203 kcal	4 g	8 g	31 g

ROLLOS THAI con piña



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN FIBRA



VEGETARIANO

La **piña** es una aliada para la digestión por su contenido de bromelina y fibra; además el **pimiento** es alto en fibra, vitamina C y capsaicina que estimula la secreción gástrica favoreciendo la digestión.

Ingredientes:

4 porciones

- 1 diente de ajo, pelado y picado.
- 12 a 15 ejotes, cocidos y cortados por la mitad.
- 2 zanahorias, sin cáscara cortada en juliana.
- 8 tomates cherry, partidos por la mitad.
- 8 hojas de arroz.
- 1 cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- 1 taza de piña, sin centro cortada en juliana.
- 1 pimiento morrón amarillo, cortado en juliana.
- Sal al gusto.
- 2 cucharadas de cacahuates, troceados.
- El jugo de un limón.
- 1 a 2 chiles, rebanados.

Para la salsa:

- 3 cucharada de salsa de soya, baja en sodio.
- 2 cucharadas de crema de cacahuete.
- 2 cucharadas de agua.
- 1 cucharadas de vinagre de arroz.



Preparación:

1. Calienta el aceite **Nutrioli®** en una sartén, añade por tandas los ejotes, las zanahorias, los tomates cherry, el pimiento morrón, el chile y el ajo, sazona con la sal, cocina por unos minutos, las verduras deben quedar firmes. Deja enfriar.
2. Para armar los rollos moja las hojas de arroz en agua fría, cuando se suavicen retira del agua y deja escurrir.
3. Rellena con las verduras y la piña, reparte los cacahuates en cada rollo, dobla las orillas y enrolla para formar un taquito cerrado de todas partes.

Para la salsa:

4. Mezcla la crema de cacahuete con la salsa de soya, el agua y el vinagre de arroz, revuelve bien y sirve para acompañar los rollos.





Ensalada de arúgula

KIWI Y FRESAS

Valor Nutritivo

ENERGÍA:	PROTEÍNAS:	GRASAS:	CARBOHIDRATOS:
238 kcal	4 g	16 g	19 g

Ensalada de arúgula

— KIWI Y FRESAS —



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN ANTIOXIDANTES



SIN COLESTEROL

Su riqueza en vegetales y fruta como el **kiwi** y la **fresa** hacen de esta ensalada ideal para una buena digestión por su aporte en fibra, agua, antioxidantes y vitamina C.

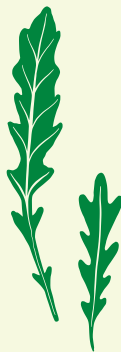
Ingredientes:

- 6 tazas de hojas de arúgula y espinaca.
- 1 taza de fresas, rebanadas.
- 2 a 3 piezas de kiwi, pelado y rebanado.
- 12 nueces doradas.

Para el aderezo:

- El jugo de 2 limones grandes.
- 2 cucharaditas de miel.
- 2 ½ cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- 1/3 a 1/2 cucharadita de jengibre molido.
- Sal y pimienta.

4 porciones



Preparación:

1. En un tazón mezcla las hojas de arúgula y las espinacas, decora con las fresas y el kiwi.

Para el aderezo:

2. Mezcla todos los ingredientes, revuelve bien y sirve con la ensalada, añade las nueces para decorar.

Salmon

Y VEGETALES MULTIGRANO



Valor Nutritivo

ENERGÍA:	PROTEÍNAS:	GRASAS:	CARBOHIDRATOS:
327 kcal	27 g	26 g	35 g

Salmón

Y VEGETALES MULTIGRANO



ALTO EN OMEGA 3



ALTO EN FIBRA



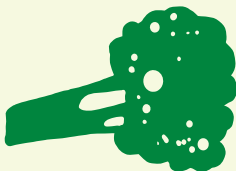
BAJO EN COLESTEROL

El **arroz integral** es una fuente de fibra que favorece la función intestinal, además los **chicharos** aportan fibra insoluble que actúa contra el estreñimiento, evitando digestiones pesadas.

Ingredientes:

4 porciones

- 2 tazas de arroz integral, cocido.
- 1/2 taza de almendras y nueces, picadas.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- 1/4 de taza de salsa teriyaki.
- 400 g de salmón, cortado en trozos.
- 1 taza de chícharos, cocidos y escurridos.
- 1 pimiento rojo, cortado en cubos.
- 1 cebollita de cambray, rebanada hasta el tallo verde.



Preparación:

1. Cuece el arroz integral y las verduras, mezcla en un tazón el arroz, las nueces y los chícharos. Reserva.
2. Corta el salmón y deja marinar en la salsa teriyaki, calienta una parrilla, añade el aceite **Nutrioli®** y cocina el salmón hasta que tenga el punto de cocción que desees.
3. Sirve el arroz con el salmón y decora con la cebollita de cambray rebanada.



Sándwich

MULTIGRANO



Valor Nutritivo

ENERGÍA:	PROTEÍNAS:	GRASAS:	CARBOHIDRATOS:
446 kcal	17 g	29 g	41 g

Sándwich

MULTIGRANO



ALTO EN FIBRA



ALTO EN ANTIOXIDANTES



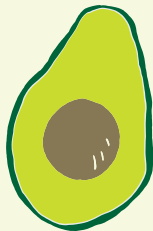
BAJO EN COLESTEROL

El **hummus** es alto en fibra que ayuda a mantener un organismo depurado y favorecer el tránsito digestivo, los **germinados** y los **vegetales** son ricos en vitamina C, E y fibra dietética.

Ingredientes:

2 porciones

- 4 rebanadas de pan multigrano.
- $\frac{1}{4}$ de taza de hummus.
- 6 a 8 hojas de lechuga.
- $\frac{1}{2}$ taza de germinados mixtos (alfalfa, betabel, etc).
- 1 pieza pequeña de pimiento morrón, sin semillas, cortado en cubos.
- 2 cucharadas de zanahorias, peladas y ralladas.
- $\frac{1}{2}$ manzana, rebanada.
- 2 rebanadas de queso panela.
- $\frac{1}{4}$ de pepino, rebanado.
- $\frac{1}{2}$ aguacate, rebanado.
- 1 calabacita, en rebanadas.
- 1 tomate, rebanado.
- 2 cucharaditas de semillas de calabaza.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- Sal y pimienta.



Preparación:

1. Calienta una parrilla y barniza con el aceite **Nutrioli®**, cocina por tandas el tomate, la calabaza, el queso panela, por ambos lados, sazona con la sal y la pimienta.
2. Unta el hummus en el pan, ve acomodando sobre el pan el resto de las verduras, tanto las crudas como las asadas y la manzana, reparte las pepitas entre los dos sándwiches.



WRAP DE vegetales con pollo

Valor Nutritivo

ENERGÍA:	PROTEÍNAS:	GRASAS:	CARBOHIDRATOS:
403 kcal	31 g	26 g	16 g

WRAP DE vegetales con pollo



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN FIBRA

Estos delicioso **wraps** contienen **pepino** rico en agua y fibra que ayuda a mejorar el PH del estómago y combatir el reflujo, además el **hummus** al ser rico en fibra también favorece la digestión.

Ingredientes:

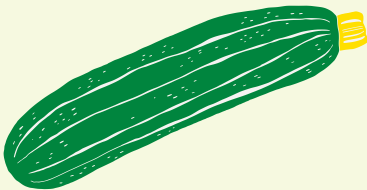
4 porciones

- 8 hojas de acelga.
- 2 zanahorias peladas y cortadas en juliana.
- ½ pepino en juliana, sin semillas con piel.
- 1 pechuga de pollo, sin piel, deshuesada cortada en tiras.
- 1 taza de hummus.
- 1 paquete de tofú.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- 2 tazas de germen de alfalfa.
- 1 aguacate rebanado.
- 1 taza de col morada rallada.
- 1 diente de ajo.
- El jugo de un limón.
- 2 cucharadas de crema de cacahuete.
- 3 cucharadas de salsa de soya, baja en sodio.



Preparación:

1. Mezcla la crema de cacahuete con el ajo, el jugo de limón y 3 cucharadas de salsa de soya, si la sientes muy espesa puedes añadir un par de cucharadas de agua.
2. Para preparar el tofú corta en bastones, escurre sobre papel absorbente, calienta en una sartén una de las cucharadas de aceite **Nutrioli®** y coloca la mitad del tofú, fríe hasta que se doren y voltea, sigue con el procedimiento hasta terminar con el tofú, usa el resto del aceite para en el mismo sartén cocinar el pollo previamente salpimentado hasta que esté bien cocido y ligeramente dorado.
3. Retira la parte central más gruesa de las hojas de acelga, remoja en agua hirviendo por unos minutos, solo lo necesario para que se suavicen y las puedas manipular. Escurre y coloca sobre una superficie plana. Coloca al centro una cucharada de hummus, una porción de zanahorias, el pepino, el pollo y el aguacate, así como el germen de alfalfa y la col. Añade un bastón de tofu. Cierra como si fuera un taco o un burrito. Sirve acompañado de la salsa.



Conoce más recetas saludables en
nutrioli.com

