

ACEITE COMESTIBLE PURO DE SOYA

Nutrioli  
DHA

Cont. Net.  
850 ml

RECETARIO

**Superfoods**

**Y DHA** PARA

**niños**

Nutrioli<sup>®</sup>  
DHA

90%

del cerebro de tu pequeño  
se desarrolla antes de los **5 años**

El DHA contribuye al desarrollo de su cerebro y a fortalecer su capacidad de **concentración, aprendizaje y memoria.**

Para nutrir su mente desde pequeño, incluye en su dieta alimentos con **DHA** como el atún y la trucha, y **superalimentos** como la mora azul, chía y amaranto incluidos en este recetario.

Y no olvides cocinarlos con **Nutrioli DHA®**, la manera práctica de incluir DHA en su alimentación de todos los días.



Encuentra más recetas saludables en

**[nutrioli.com](https://nutrioli.com)**

# 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 **"SUPERFOODS Y DHA PARA NIÑOS"** encontrarás recetas que le brindarán a los niños una correcta nutrición con súper alimentos ricos en antioxidantes, vitaminas, minerales y ácidos grasos Omega 3 como el DHA, que contribuye a construir neuronas fuertes, favoreciendo su desarrollo mental y el aprendizaje.



## ALTO EN ANTIOXIDANTES

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



## ALTO EN OMEGA 9

Incluye alimentos ricos en Omega 9, aceitunas, aguacate, nueces, avellanas.



## ALTO EN FIBRA

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



## SALUDABLE

Estas recetas incluyen todos los grupos de alimentos en una proporción correcta y generalmente son bajas en calorías.



## ALTO EN OMEGA 3

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



## BAJO EN CALORÍAS

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

## SÁNDWICH INTEGRAL DE HUEVO CON AGUACATE



ACEITE COMESTIBLE PURO DE SOYA

Nutrioli  
DHA

Por cada 100 ml de aceite

234 kcal	0 g	0 g	0 g
0 g	0 g	0 g	0 g
0 g	0 g	0 g	0 g
0 g	0 g	0 g	0 g

100% Aceite de Soya Puro

Valor nutritivo por porción: Energía 234 kcal | Proteínas 9 g

| Grasas 16 g | Carbohidratos 16g



El **AGUACATE** es rico en Omegas 3 y 9, grasas importantes para el crecimiento y desarrollo, así como el correcto funcionamiento del sistema nervioso.

SÁNDWICH INTEGRAL DE

# - HUEVO CON AGUACATE -



ALTO EN FIBRA



ALTO EN OMEGA 3



ALTO EN OMEGA 9

2 Porciones

## Ingredientes:

- 1 aguacate.
- 2 huevos.
- 1 pizca de sal.
- 1 cda. de **Nutrioli DHA®**.
- 2 rebanadas de tocino de pavo.
- 2 rebanadas de pan integral.
- La ralladura de un limón.



## Preparación:

- 1** Tritura el aguacate, tuesta el pan, fríe el tocino hasta que esté crujiente y escurre la grasa.
- 2** Cocina el huevo revuelto con el aceite **Nutrioli DHA®** y sazón con la sal.
- 3** Unta el aguacate sobre el pan y encima coloca una porción de huevo y una rebanada de tocino. Sirve de inmediato.

## HOT CAKES DE CHÍA Y BLUEBERRIES

Valor nutritivo por porción:

Energía 338 kcal | Proteínas 7 g  
Grasas 16 g | Carbohidratos 44 g



El **BLUEBERRY** es una "súper fruta" rica en antioxidantes que favorecen la salud cerebral, además su contenido de vitamina C protege al cuerpo y le ayuda a prevenir enfermedades.



HOTCAKES DE CHÍA

# = Y BLUEBERRIES =



ALTO EN FIBRA



ALTO EN OMEGA 3



ALTO EN OMEGA 9

10 Porciones

## Ingredientes:

- 3/4 taza de harina integral.
- 1 cdita. de polvo para hornear.
- 1/4 cda. de sal.
- 2 cdas. de **Nutrioli DHA®**.
- 2 huevos.
- 2 cdas. de miel.
- 2 cdas. de yogurt griego natural.
- 1/4 taza de leche de almendras.
- 2 cdas. de chía.

### Para el topping:

- 2 cdas. de yogurt griego natural.
- Jugo de 1 limón.
- 1 cda. de ralladura de limón.
- 1/4 taza de blueberries.

## Preparación:

- 1** Mezcla la harina con el polvo para hornear y sal en un tazón, añade los huevos, miel, yogurt y leche, revuelve, por último, añade la chía.
- 2** Calienta una sartén y barniza con el aceite **Nutrioli DHA®**, deja caer una porción de masa en el sartén, cuando se cueza voltea y cocina del otro lado. Sigue el procedimiento hasta terminar la masa.

### Para el topping:

- 3** Mezcla los ingredientes en un tazón, revuelve y sirve sobre los hot cakes.

## PALETAS DE COCOA, CHÍA Y NUEZ

Valor nutricional por porción:  
Energía 289 kcal | Proteínas 4 g  
Grasas 16 g | Carbohidratos 34 g



La **COCOA** es rica en antioxidantes y favorece la producción de serotonina, que puede contribuir a mejorar la concentración en los niños.



# PALETAS DE COCOA, CHÍA Y NUEZ



SALOUDABLE



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN OMEGA 3

14 porciones

## Ingredientes:

### Para los brownies:

- ¼ taza de **Nutrioli DHA**®.
- 200 g de chocolate semi amargo.
- ⅓ taza de azúcar.
- ⅓ taza de azúcar morena.
- 3 huevos.
- 2 cdtas. de vainilla.
- ½ taza + 2 cdas. de harina.
- 2 cdas. de cocoa.
- ¼ cdta. de sal.
- ½ taza de chispas de chocolate.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray**®, para desmoldar.

### Para la cubierta:

- 50 g de mantequilla a temperatura ambiente.
- 1 cdas. de cocoa en polvo.
- 1 a 2 cdas. de leche light.
- 1 taza de azúcar glas.

### Para los toppings:

- 2 cdas. de pistaches, picados.
- 2 cdas. de coco, rallado.
- 2 cdas. de nuez, picada.
- 2 cdas. de semillas de chía.

## Preparación:

- 1** Precalienta el horno a 180°C, rocía un molde para mini muffins con el aceite **Nutrioli Spray**®.
- 2** Calienta a baño maría el aceite **Nutrioli DHA**® con el chocolate, moviendo constantemente hasta que éste se derrita, retira del fuego y deja enfriar por unos minutos. Con una espátula mezcla ambas azúcares y la vainilla en el chocolate. Añade los huevos, uno a uno, mezclando cada

vez, con una cuchara de madera mezcla la harina, la cocoa y la sal. Una vez que la mezcla esté lisa agrega las chispas de chocolate. Vierte la masa en el molde preparado.

- 3 Hornea de 9 a 11 minutos, retira del horno, deja enfriar un poco y encaja los palitos de paleta en cada brownie.

#### Para los toppings:

- 4 Calienta la mantequilla, la cocoa y la leche en una sartén pequeña, mueve hasta que se disuelva la cocoa, añade el azúcar glas y mezcla hasta incorporar.
- 5 Sumerge una parte de las paletas en el topping, escurre el exceso y decora con los pistaches, las nueces o el coco cuando aún está fresco para que se adhieran estos ingredientes a la paleta.



## MUFFINS DE FRUTOS ROJOS ALMENDRAS Y MANZANA

Valor nutritivo por porción: Energía 294 kcal | Proteínas 7 g | Grasas 17 g | Carbohidratos 30 g

Los **frutos rojos** son ricos en vitamina C y antioxidantes que poseen propiedades antiinflamatorias y protegen nuestra piel.



# MUFFINS DE frutos rojos

ALMENDRAS Y MANZANA



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA



ALTO EN OMEGA 3

10 Porciones

## Ingredientes:

- 2 huevos.
- 1/2 taza de puré de manzana.
- 1/3 de taza de miel.
- 1/4 de taza de **Nutrioli DHA®**.
- 1 cda. de extracto de almendra.
- 1 cda. de vainilla.
- 2 cdtas. de polvo para hornear.
- 1 cda. de canela en polvo.
- 1/4 de cda. de sal.
- 1/2 taza de coco rallado sin azúcar.
- 1 taza de almendras en polvo.
- 1 taza de harina integral.
- 2 tazas de frutos rojos mixtos.
- 2 cdas. de almendras fileteadas.

## Preparación:

- 1** Precalienta el horno a 180° C. Engrasa y enharina moldes para panqué o bien cubre con papel siliconado.
- 2** En un tazón bate los huevos, el puré de manzana, la miel, el aceite **Nutrioli DHA®**, extracto de almendra y vainilla, polvo para hornear, canela, sal y mezcla bien.
- 3** Añade el coco, polvo de almendra y harina, mezcla suavemente solo para integrar, agrega una taza de frutos rojos.
- 4** Divide la masa en 12 moldes y reparte el resto de los frutos rojos, sume un poco dentro de la masa y reparte las almendras fileteadas.
- 5** Hornea por 35 minutos o hasta qué al introducir un palillo en el centro, éste salga limpio. Deja enfriar y sirve.

## TORTITAS DE CHÍCHAROS

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
Energía 143 kcal | Proteínas 6 g  
Grasas 5 g | Carbohidratos 18g



Los **CHÍCHAROS** son fuente de proteína vegetal, aportan fibra que favorece la digestión, y vitaminas A y C que refuerzan el sistema inmune previniendo enfermedades.



# TORTITAS - DE CHÍCHARO -



BAJO EN CALORÍAS



SALUDABLE



ALTO EN FIBRA

12 porciones

## Ingredientes:

- 3 tazas de chícharos.
- 3 huevos.
- 1 cda. de polvo para hornear.
- 180 g de harina.
- 1 cebollita de cambray, rebanada.
- $\frac{1}{3}$  de taza de queso feta, desmoronado.
- 2 cdas. de perejil, picado.
- 2 cdas. de **Nutrioli DHA®**.



## Preparación:

- 1** Cuece los chícharos por 4 minutos y escurre bien.
- 2** Coloca en un procesador de alimentos el huevo, la harina, el polvo para hornear, la cebollita de cambray y la mitad de los chícharos y procesa hasta que todo esté mezclado. Añade el resto de los chícharos, el queso y el perejil.
- 3** Calienta el aceite **Nutrioli DHA®** en un sartén con teflón, toma cucharadas de la mezcla y fríe las tortitas por ambos lados, escurre el exceso de grasa sobre papel absorbente y sirve.

Valor nutricional por porción: Energía 263 kcal  
Proteínas 4 g | Grasas 19 g | Carbohidratos 24 g

# BARRAS DE AMARANTO, CHÍA, CHOCOLATE Y ARÁNDANOS



La **CHÍA** es rica en Omega 3 que componen las membranas neuronales y ayuda al eficiente desarrollo del cerebro, favoreciendo la concentración y aprendizaje.



BARRAS DE AMARANTO

= CHÍA, CHOCOLATE =

Y ARÁNDANOS



ALTO EN FIBRA



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN OMEGA 3

12 porciones

## Ingredientes:

- 1/2 taza de amaranto.
- 1 taza de coco rallado sin azúcar.
- 1/4 de taza de hemp.
- 1/4 de taza de chía.
- 1/4 de taza de ajonjolí.
- 1/2 taza de miel.
- 1/4 de taza de **Nutrioli DHA**®.
- 1 cdt. de extracto de vainilla.
- 2 cdtas. de ralladura de limón.
- 1/2 taza de nueces picadas.
- 1/2 taza de arándanos.
- 1/2 taza de chocolate semi amargo picado.

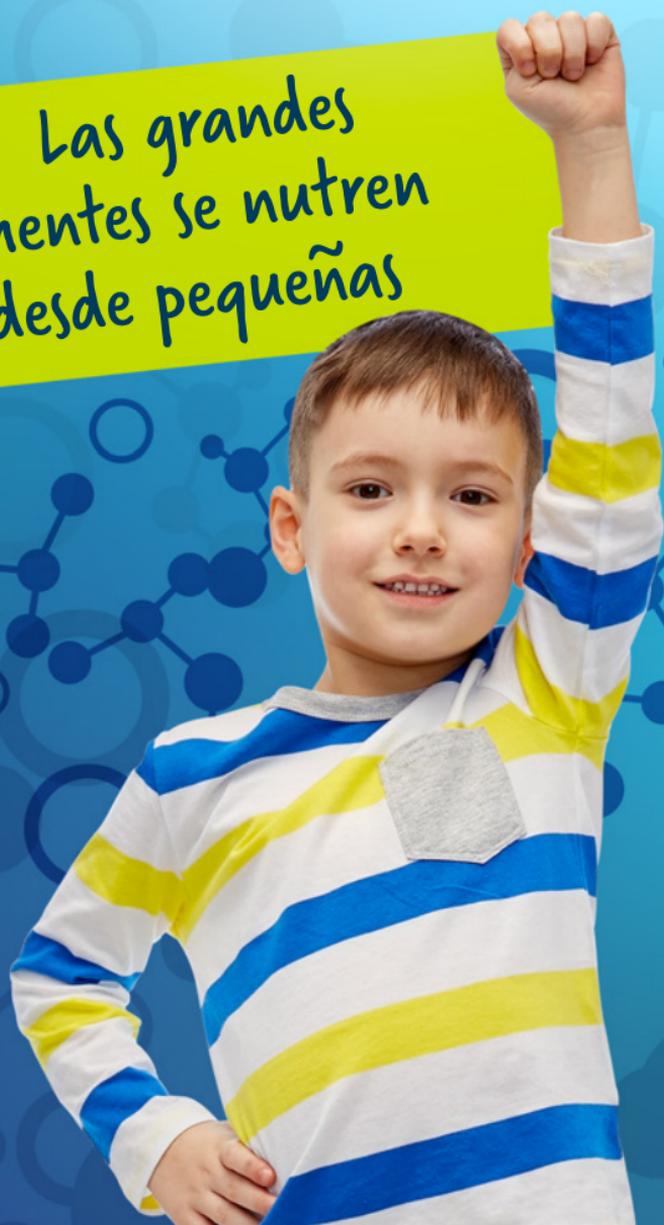
## Preparación:

- 1** Cubre una charola de 8 x 8 pulgadas con papel siliconado, en un tazón grande mezcla el amaranto con el coco, la chía, el hemp, el ajonjolí y la ralladura de limón.
- 2** En una sartén, calienta la miel con el aceite **Nutrioli DHA**® por unos 5 minutos, revuelve bien, añade la vainilla y vierte en el tazón de las semillas. Agrega las nueces, los arándanos y por último, el chocolate.
- 3** Transfiere la mezcla a la charola y presiona para que te quede parejita, refrigera por unas horas y cuando se sienta firme rebana en 12 barritas. Puedes mantener en un molde con tapa hermética.

# Nutrioli<sup>®</sup>

## DHA

Las grandes  
mentes se nutren  
desde pequeñas



LA SOYA ES NUTRITIVA