

Oli
De Nutrioli
ORGÁNICO

Lo más
selecto
de la
naturalaleza

RECETARIO

NUEVO



100%
ORGÁNICO

ORGÁNICO

ACEITE DE OLIVA

**EXTRA
VIRGEN**

- PRIMERA
EXTRACCIÓN
EN FRÍO



ES 100-001-46
Bioland

CONT. NETO
500 ml



AMIGABLE CON EL
MEDIO AMBIENTE



LIBRE DE FERTILIZANTES
Y PESTICIDAS

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 *“Lo más Selecto de la Naturaleza”* encontrarás recetas saludables, orgánicas y vegetarianas, ricas en antioxidantes y bajas en calorías. Disfruta estas recetas que contienen ingredientes con grandes beneficio y lleva lo más selecto de la naturaleza a tu mesa con **Oli de Nutrioli Orgánico**.



ORGÁNICO

Estas recetas incluyen alimentos orgánicos, que no han sido manipulados químicamente, ni procesados con aditivos.



SIN COLESTEROL

Estas recetas no incluyen alimentos de origen animal, por tal motivo son libres de colesterol.



ALTO EN FIBRA

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



ALTO EN PROTEÍNAS

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



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.



ALTO EN OMEGA 3

Estas recetas incluyen alimentos ricos en Omega 3 como pescados, nueces, almendras, y aceite vegetal puro de soya Nutrioli.



SALUDABLE

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



ALTO EN OMEGA 9

Incluye alimentos ricos en Omega 9, aceitunas, aguacate, nueces, avellanas y aceite de oliva Oli de Nutrioli.

Mayonesa orgánica vegana



VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA
63 kcal

PROTEÍNAS
0g.

GRASAS
7g.

CARBS.
0g.

Mayonesa orgánica vegana



TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 min.

DIFICULTAD

Fácil

PORCIONES

40 | 1 porción = 1 cda.



ORGÁNICO



SIN COLESTEROL



ALTO EN OMEGA 3

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- $\frac{1}{2}$ taza de almendras (previamente remojadas, sin cáscara).
- $\frac{1}{2}$ taza de agua.
- 1 diente de ajo grande.
- 1 cucharada de sal de mar.
- 1 pizca de pimienta.
- Jugo de un limón.

Preparación

- (01) Licúa a velocidad media las almendras, el agua y poco a poco vierte aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico** hasta haber integrado la mitad de la cantidad total, agrega el resto de los ingredientes y licúa a velocidad alta e igualmente integra el resto del aceite.
- (02) Sazona con sal y pimienta.



Las **almendras** son fuente de vitamina E y omega 3 que actúa como antiinflamatorio protegiendo la salud cardiovascular.

Recetario Orgánico:

Lo más selecto de la naturaleza.

Mayonesa orgánica vegana

Salmón a la Mediterránea con quinoa y vegetales



VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA
438 kcal

PROTEÍNAS
28 g.

GRASAS
19 g.

CARBS.
37 g.

Salmón a la Mediterránea con quinoa y vegetales



TIEMPO DE
PREPARACIÓN

40 min.

DIFICULTAD

Fácil

PORCIONES

4



SALUDABLE



ALTO EN OMEGA 3



ALTO EN PROTEÍNAS

Ingredientes

- 1 taza de quinoa cocida.
- ½ cucharadita de sal.
- ¾ de taza de pepinos, sin semillas cortados con cáscara.
- 1 taza de jitomates cherry cortados en mitad.
- ¼ de taza de cebolla morada picada.
- 4 hojas de albahaca picadas.
- La ralladura de un limón.

Para el salmón:

- 1 cucharada de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- ½ cucharadita de sal.
- ¼ de cucharadita de pimienta.
- 1 cucharadita de comino.
- ½ cucharadita de paprika.
- 4 trozos de salmón de 200 g cada uno.
- ¼ de taza de perejil picado.
- 16 rebanadas de limón para decorar.

Preparación

- (01) En un tazón pequeño mezcla la sal, la pimienta, el comino y la paprika. En una charola para horno acomoda los trozos de salmón, vierte una cucharada de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico** y espolvorea la mezcla de especias.
- (02) Coloca unas rebanadas de limón sobre cada trozo de salmón y hornea de 8 a 10 minutos.
- (03) Mezcla la cebolla, el pepino, el jitomate, la albahaca y el limón con la quinoa y sirve sobre un plato hondo y encima coloca el salmón. Espolvorea con el perejil picado.



La **quinoa** es rica en fibra y proteína vegetal, aporta magnesio que favorece el sistema nervioso y potasio que ayuda a la contracción muscular.

Recetario Orgánico:

Lo más selecto de la naturaleza.

Salmón a la Mediterránea
con quinoa y vegetales

Hummus de garbanzo y tomates rostitizados



VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA
91kcal

PROTEÍNAS
2g.

GRASAS
6g.

CARBS.
7g.

Hummus de garbanzo y tomates rostizados



Ingredientes

- 4 dientes de ajo.
- 1 cucharada de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- 1 pizca de sal.
- 450 g de garbanzos cocidos y pelados.
- ½ taza de jitomates deshidratados.
- ¼ de taza de tahini.
- 1 cucharadita de sal.
- ¼ de cucharadita de pimienta.
- 3 hojas de albahaca.
- ⅓ taza de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- Semillas de ajonjolí tostado.
- Perejil picado.

Preparación

- (01) En un sartén asa con el aceite los dientes de ajo hasta que estén suaves y dorados, no dejes que se quemen.
- (02) Coloca en un procesador de alimentos todos los ingredientes excepto los últimos tres, vierte el aceite de oliva poco a poco hasta que tenga una buena consistencia, si lo sientes muy seco puedes añadir unas cucharadas de agua tibia.
- (03) Sirve en un tazón y decora con más aceite, el ajonjolí y el perejil.

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

20 min.

DIFICULTAD

Fácil

PORCIONES

22 | 1 porción
= 1 cda.



ALTO EN FIBRA



ALTO EN OMEGA 9



VEGETARIANO



Los **jitomates** son fuente de potasio y ricos en vitaminas A y C con efecto antioxidante que favorecen la actividad inmunológica.

Recetario Orgánico:

Lo más selecto de la naturaleza.

Hummus de Garbanzo
y tomates rostizados

Ensalada de calabaza y garbanzos tostados



VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA
399 kcal

PROTEÍNAS
14 g.

GRASAS
20 g.

CARBS.
45 g.

Ensalada de calabaza y garbanzos tostados



Ingredientes

- 1 taza de pasta *fussili* integral cocida.
- 1 taza de garbanzos dorados.
- 2 cucharadas de semillas de girasol tostadas.
- 1 calabacita cortada en cubos.
- ¼ cucharadita de sal.
- 2 dientes de ajo picados.
- 4 cucharadas de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- 4 cucharadas de limón.
- Sal y pimienta al gusto.
- 4 cucharadas de perejil y albahaca picadas.
- 1 manojo de menta fresca picada.

Preparación

- (01) Calienta una cucharadita de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico** y fríe el ajo, cuando esté dorado claro añade las calabacitas y tapa, cocina por 5 minutos y retira del fuego.
- (02) En un tazón mezcla la pasta, los garbanzos, las semillas de girasol y las calabacitas. Mezcla el aceite restante con las hierbas y el limón, revuelve y vierte sobre la ensalada. Mezcla bien y sirve.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 min.

DIFICULTAD

Fácil III

PORCIONES

4



ALTO EN FIBRA



ALTO EN OMEGA 9



VEGETARIANO



La **calabacita** es fuente de potasio que ayuda a controlar la presión arterial y es rica en fibra que favorece la digestión.

Recetario Orgánico:

Lo más selecto de la naturaleza.

Ensalada de calabaza y garbanzos tostados

Crema de zanahoria con cúrcuma y jengibre



VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA
147 kcal

PROTEÍNAS
6g.

GRASAS
7g.

CARBS.
12g.

Crema de zanahoria con cúrcuma y jengibre



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- 1 cebolla pequeña picada.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 trocito de jengibre fresco picado.
- 1 cucharadita de jengibre molido.
- La ralladura y el jugo de una naranja.
- 1 cucharadita de sal.
- Pimienta negra recién molida al gusto.
- 500 g de zanahorias peladas.
- 1 L de consomé de verduras.

Para decorar:

- Tomillo fresco.

Preparación

- (01) Calienta el aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico** y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade el ajo, el jengibre, la sal, la pimienta y ralladura de naranja, cocina hasta que suelten aroma.
- (02) Agrega las zanahorias picadas y cocina por unos minutos, añade el consomé y el jugo de naranja. Deja cocinar a fuego suave hasta que la zanahoria esté suave, licúa y regresa a la olla, si es necesario añade un poco de agua y rectifica la sazón.
- (03) Para servir decora con el tomillo y una pizca de cúrcuma.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 min.

DIFICULTAD

Fácil III

PORCIONES

5

BAJO EN CALORÍAS ALTO EN ANTIOXIDANTES

VEGETARIANO



La **zanahoria** es rica en vitamina A, necesaria para el correcto funcionamiento de la vista y antioxidantes que ayudan a mejorar la función del sistema inmune y el cuidado de la piel.

Recetario Orgánico:
Lo más selecto de la naturaleza.

Crema de zanahoria
con cúrcuma y jengibre

Hummus de garbanzo y chipotle



VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA
89 kcal

PROTEÍNAS
3g.

GRASAS
4g.

CARBS.
11g.

Hummus de garbanzo y chipotle



TIEMPO DE
PREPARACIÓN

20 min.

DIFICULTAD

Fácil III

PORCIONES

12 | 1 porción
= 1 cda.



ALTO EN FIBRA



ALTO EN OMEGA 9



VEGETARIANO

Ingredientes

- 400 g de garbanzos cocidos y pelados.
- 1-3 chiles chipotles en adobo.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 2 cucharadas de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- 2 cucharadas de agua, o la necesaria para lograr consistencia.
- 2 ajos.
- 1 cucharadita de comino.
- 1 cucharadita de paprika.
- Sal y pimienta al gusto.

Para decorar:

- ½ chipotle adobado cortado en cuadritos.
- 1 cucharadita de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- 1 pizca de paprika.

Preparación

- (01) Mezcla todos los ingredientes en el procesador de alimentos añadiendo el agua poco a poco hasta que tenga una consistencia agradable, sirve en un tazón y decora con el aceite, chipotle y paprika.



Los **garbanzos** son una buena fuente de proteína vegetal y ricos en fibra que ayuda a disminuir el colesterol.

Recetario Orgánico:

Lo más selecto de la naturaleza.

Hummus de Garbanzo
y chipotle

Waffle de matcha con arándanos y frambuesas

Oli
by Nutri

ORGÁNICO

ACEITE DE OLIVA
EXTRA
VIRGEN
PRIMERA
EXTRACCIÓN
EN FRÍO



500 ml

VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA
463 kcal

PROTEÍNAS
9g.

GRASAS
8g.

CARBS.
87g.

Waffle de matcha

con arándanos y frambuesas.



TIEMPO DE
PREPARACIÓN

30 min.

DIFICULTAD

Fácil

PORCIONES

4



ALTO EN ANTIOXIDANTES ALTO EN OMEGA 9



SALUDABLE

Ingredientes

- 1.5 tazas de harina.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- ¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 1 cucharada de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- 1.5 tazas de leche de almendra o coco.
- 2 huevos.
- 4 cucharadas de miel de abeja para decorar.
- 2 cucharaditas de matcha.

Para decorar:

- Moras azules, arándanos, frambuesas, frutos rojos, hojuelas de coco, almendras fileteadas.

Preparación

- (01) Mezcla todos los ingredientes secos y añade la leche de almendra o coco y media cucharada de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico**, puedes licuar hasta que estén bien incorporados o batir con un batidor de globo.
- (02) Barniza la wafflera con la media cucharada de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico**. Cuece los waffles de acuerdo a las instrucciones de la wafflera.
- (03) Sirve los waffles con la miel y las frutas.



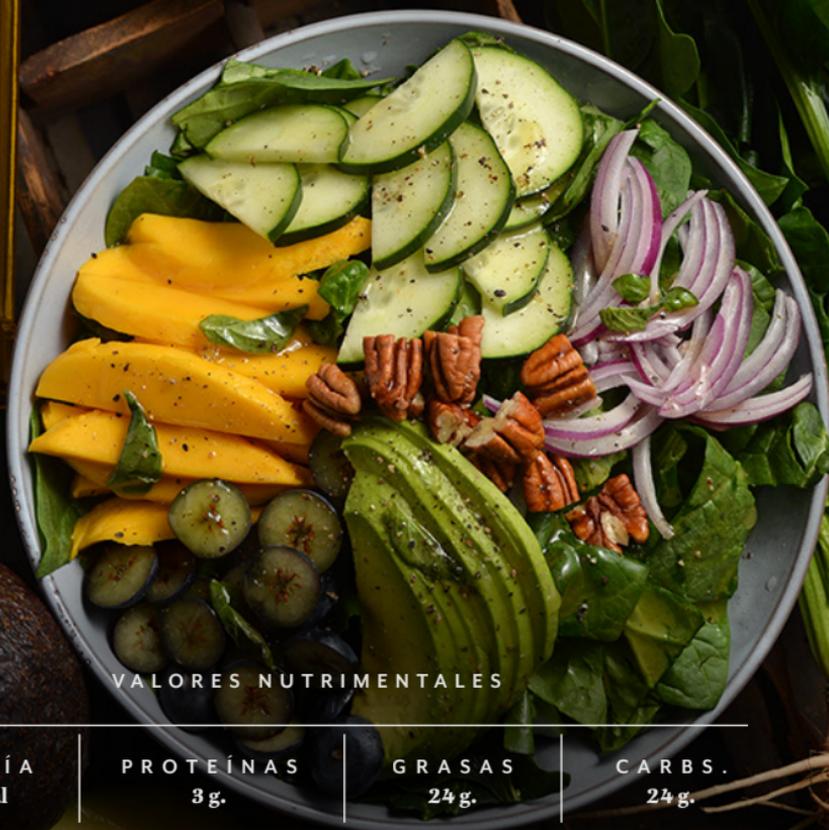
La **matcha** es rica en antioxidantes que ayuda a reforzar el sistema inmunológico y protege la piel, además aporta altos niveles de un aminoácido llamado teanina, que disminuye los niveles de estrés.

Recetario Orgánico:

Lo más selecto de la naturaleza.

Waffle de matcha con
arándanos y frambuesas

Ensalada de espinacas con moras, nueces y aguacate



VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA
314 kcal

PROTEÍNAS
3g.

GRASAS
24g.

CARBS.
24g.

Ensalada de espinacas con moras, nueces y aguacate



TIEMPO DE
PREPARACIÓN

30 min.

DIFICULTAD

Fácil III

PORCIONES

5



ALTO EN FIBRA



ALTO EN ANTIOXIDANTES



VEGETARIANO

Ingredientes

- 6 tazas de espinacas, picadas toscamente.
- 1 taza de moras azules.
- 1 mango pelado y cortado en cubos.
- ½ cebolla morada.
- 1 pepino.
- 1 taza de nueces.

Para el aderezo:

- 1 taza de hojas de albahaca.
- 1 diente de ajo triturado.
- 3 cucharadas de miel.
- ½ cucharadita de pimienta negra.
- ½ cucharadita de sal marina.
- ⅓ de taza de vinagre de manzana.
- ½ taza de aceite **Óli de Nutrioli® Orgánico**.

Preparación

- (01) Coloca en un tazón los ingredientes de la ensalada y acomoda en forma decorativa.
- (02) Para hacer el aderezo coloca todos los ingredientes en un frasco con tapa, agita vigorosamente y sirve sobre la ensalada justo antes de servir.



Las **moras azules** son ricas en vitamina A, C y fuente importante antioxidantes con efecto antiinflamatorio que favorece la salud cardiovascular.

Recetario Orgánico:

Lo más selecto de la naturaleza.

Ensalada de espinacas con
moras, nueces y aguacate

Oli 
De Nutrioli

ORGÁNICO