



ORÍGENES

por Mikel Alonso



ORÍGENES **Oli**  
De Nutrioli®

NUEVO

ACEITE DE OLIVA  
EXTRA VIRGEN  
**ORGÁNICO**



- Aceitunas Orgánicas certificadas
- Sin fertilizantes ni pesticidas
- Punto de humeo 190° C

ACEITE DE OLIVA  
EXTRA VIRGEN



IDEAL PARA  
ADEREZAR

- Primera extracción en frío
- Punto de humeo 190° C

ACEITE  
DE OLIVA



IDEAL PARA  
COCINAR

- Resiste altas temperaturas sin perder sus propiedades
- Punto de humeo 225° C

Oli de Nutrioli® proviene de una mezcla de 3 aceitunas: Arbequina, Pícual y Hojiblanca. Por su naturaleza contiene antioxidantes naturales y es alto en Omega 9.

**Oli**  
De Nutrioli®

# Recetas

*con un origen único*

Oli de Nutrioli® hizo un recorrido por la gastronomía iberoamericana para presentarte esta selección de diez recetas extra especiales, preparadas con ingredientes de gran origen y con el toque inigualable de **Mikel Alonso**.



## Mikel Alonso

Chef de LUR y de KOMA, restaurantes icónicos de la Ciudad de México. En 2008, la revista británica Restaurant Magazine eligió su restaurante BIKO como uno de los mejores del mundo. Fue galardonado con la Medalla Anáhuac a la excelencia en trayectoria gastronómica.

# Papas con espárragos



SIN COLESTEROL



ALTO EN FIBRA



VEGETARIANO

PORCIONES

5 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hr.

DIFICULTAD

Fácil

## VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA

155 kcal

PROTEÍNAS

4 g

GRASAS

2 g

CARBS.

31 g



# Ingredientes

- 1 kg de papas galeanas partidas en cuartos.
- 250 g de espárragos partidos en pequeñas porciones.
- 2 cucharaditas de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**.
- 3 cucharaditas de vinagre balsámico.
- 1 pizca de sal y pimienta.
- 10 hojas de cilantro.


# Preparación

## Para las papas:

1. Precocer las papas.
2. Precalienta el horno a 200° C..
3. En un refractario, vierte **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**, vinagre balsámico y sal. Agrega las papas cortadas y mézclalas con el aceite en el refractario. Hornea por 20 minutos.
4. Retira del horno. Agrega los espárragos y una cucharadita adicional de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**, y mezcla de nuevo. Hornea por otros 15 minutos.
5. Retira del horno. Sazona con vinagre balsámico, sal y pimienta.

## Para decorar:

6. Usar hojas de cilantro.



Los **espárragos** son originarios del Mediterráneo. Se sabe que se usaba para hacer ofrendas para los dioses griegos, quienes también les adjudicaban propiedades medicinales, y, aunque está emparentado con la cebolla y los puerros, tiene un sabor muy distinto, son ricos en vitamina A con efecto antioxidante y gracias a su bajo aporte calórico, puede formar parte de un platillo muy rico y balanceado.

# Calabacitas rellenas

de hongos con machaca  
y queso parmesano



SALUDABLE



ALTO EN FIBRA



ALTO EN  
ANTIOXIDANTES

PORCIONES

4 porciones

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

35 min.

DIFICULTAD

Media

## VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA

425 kcal

PROTEÍNAS

21 g

GRASAS

27 g

CARBS.

22 g



# Ingredientes

## Para las calabacitas:

- 4 calabacitas.
- 1 cuchara parisien.
- Vaporera.

## Para el relleno de hongos y machaca:

- 1 diente de ajo.
- ¼ de cebolla blanca.
- 100 g de champiñones.
- 50 g de machaca.
- 1 cucharada **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva.**

## Para la salsa bechamel de parmesano:

- 20 g de mantequilla.
- 50 ml de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva.**
- 50 g de harina.
- 500 ml de leche descremada.
- 75 g de queso parmesano.
- 1 yema.
- Sal y pimienta al gusto.

# Preparación

## Para las calabacitas:


1. Corta a lo largo las calabacitas. Vacíalas con la cuchara parisien. Reserva el relleno para el sofrito de hongos.
2. Cocina las calabacitas en la vaporera, de forma que queden verde y al dente. Resérvalas.

## Para el relleno de hongos:

3. Vierte en una sartén **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva** y agrega el ajo y la cebolla picadas. Cuando hayan transparentado, agrega los champiñones y la machaca picados, y deja que se cuezan hasta que se evapore el agua. Agrega el relleno de las calabacitas picadas. Deja que se cocine hasta conseguir una mezcla jugosa, pero casi seca.
4. Añade sal y pimienta. Reserva.

## Para la bechamel de parmesano:

5. En una sartén, agrega la harina y remueve por un minuto, hasta que se disuelvan los grumos. Agrega la leche, previamente calentada, en tandas, de forma que la mezcla vaya absorbiendo gradualmente la leche. Mueve constantemente para conseguir una salsa cremosa.
6. Cuando la salsa esté cremosa, retira del fuego y añade el queso parmesano y la yema de huevo. Mezcla, sazona con sal y reserva la mitad de la salsa bechamel con el relleno de hongos y machaca.
7. Rellena las calabazas y báñalas con un poco de la salsa bechamel restante.
8. Gratina y sirve.



Casi todas las variedades de **calabazas** que existen en el mundo tienen su origen en las especies que se cultivaban en México, hace aproximadamente 10,000 años. Desde entonces, la calabacita forma parte de la dieta mexicana, es una maravillosa fuente de potasio y hierro, y que además, gracias a su alto aporte de fibra favorece el sistema digestivo



# Paella mixta



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN OMEGA 3



ALTO EN FIBRA

PORCIONES

6 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hr.

DIFICULTAD

Alta

## VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA

531 kcal

PROTEÍNAS

25 g

GRASAS

33 g

CARBS.

36 g



Sigue el paso a paso de esta receta en [YouTube](#) #origenesoli

Haz click aquí 

# Ingredientes

## Para el sofrito:

- 2 dientes de ajo.
- ½ cebolla blanca.
- 1 pimiento verde.
- 2 tomates bola.
- 50 g de jamón serrano picado fino.
- 5 g de pimentón de la vera.
- 100 ml de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**.
- 12 hebras de azafrán español.

## Para el arroz:

- 160 g de arroz calasparra.

## Para la proteína:

- 120 g de muslo de pollo limpio.
- 120 g de costilla de cerdo (cortada en trozos pequeños).

- 120 g de calamar limpio.
- 12 almejas manila.
- 120 g de camarón de pacotilla.
- 8 camarones 25/21, con cabeza.

## Para el caldo:

- 1 L de caldo concentrado, hecho a base de pollo, cáscaras de camarón, espinas de pescado, puerros, tomates, perejil, cebolla y ajo.

## Para la decoración:

- 4 pimientos del piquillo.
- 20 g de perejil picado.
- 1 limón amarillo entero.
- 80 g de alioli.

# Preparación

1. Coloca el pollo y la costilla de cerdo en la paellera, con 100 ml de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva** y una pizca de sal. Dora la carne y retírala. En el mismo aceite, dora los calamares cortados en discos, y retíralos.
2. Retirar la proteína y reservar. En el mismo aceite, agrega los ingredientes del sofrito: 2 dientes de ajo finamente picados hasta que flote, agregamos la cebolla finamente picada, un poco de sal, jamón serrano, tiras de pimiento y el tomate cortado en pequeños cuadros, esperar a que el sofrito se impregne de todo el sabor de las carnes
3. Una vez hecho el sofrito, agrega el pollo, la costilla de cerdo y los calamares.
4. Revuelve y deja que se cocine por un minuto más.
5. Agrega el arroz y remueve por un minuto. Agrega el caldo concentrado caliente y agrega sal, pimentón de la vera, terminando con el azafrán. Deja el arroz cocinándose por 10 minutos y coloca los camarones y las almejas, deja 7 minutos más a fuego medio.
6. Corta los camarones 25/21 por el vientre, a lo largo, sin partírtelos. Colócalos encima del arroz durante los últimos 5 minutos de cocción.
7. Apaga el fuego y coloca los pimientos del piquillo en tiras, y perejil picado. Tapa con papel aluminio durante 5 minutos. Sirve con alioli y limones cortados por la mitad.

El **arroz de Calasparra** tiene denominación de origen de Calasparra en Murcia, España. Esto lo certifica y lo hace un patrimonio de la región. Es el arroz con el que se prepara la paella tradicional; se usa porque absorbe más el caldo que un arroz común.



# Ceviche de atún y mango



ALTO EN  
ANTIOXIDANTES



ALTO EN OMEGA 3



ALTO EN FIBRA



PORCIONES

5 porciones

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

45 min.

DIFICULTAD

Fácil

## VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA

449 kcal

PROTEÍNAS

10 g

GRASAS

25 g

CARBS.

42 g

Sigue el paso a paso de esta receta en [YouTube](#) #origenesoli

Haz click aquí



# Ingredientes

## Para la marinada del atún:

- 2 limones verdes.
- 1 lima yucateca.
- 20 ml de soya.
- 3 rajas de chile manzano.
- 355 ml de cerveza oscura.
- 100 ml de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen**.
- Sal de Colima al gusto.

## Para el ceviche:

- 1 taza de atún crudo, en cuadros.
- 1 taza de mango, pelado y en cuadros.
- 1 taza de pepino, pelado y sin semillas, en tiras.
- 2 cucharadas de cebolla morada cortada en juliana.
- 2 jitomates guaje, cortados en tiras anchas.
- ½ aguacate en perlas (utiliza una cuchara parisien, o bien, córtalo en cuadros).

## Para la salsa fresca y picosa:

- 40 g de tomate milpero previamente tatemado.
- 10 g de jengibre.
- 1 limón.
- 1 manzana verde.
- Chile manzano al gusto.
- 80 g de apio.
- 30 hojas de perejil.
- 5 hojas de hierbabuena.
- 60 ml de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen**.

## Para la decoración:

- 5 hojas de menta.
- 10 hojas de perejil.
- 10 piezas de tostadas de maíz azul.

# Preparación

## Para el ceviche:

1. Mezcla los ingredientes de la marinada y deja reposar en ella el atún, por 15 minutos.
2. Pasa los ingredientes de la salsa fresca por un extractor de jugos, de modo que obtengas un líquido homogéneo. Agrega al jugo **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen**.
3. Retira el atún de la marinada. Móntalo en un plato hondo, agrega el mango, el tomate, la cebolla morada, el pepino rallado y mezcla.

## Para la salsa fresca y picosa:

4. En un extractor de jugo agrega el tomate milpero previamente tatemado, el jengibre, el limón, la manzana, el chile manzano, el apio, el perejil y la hierbabuena. Extraer todo el jugo de estos ingredientes.
5. Agrega **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen** para darle sabor y textura.

## Para decorar:

6. Agrega hojas de perejil, menta y las esferas de aguacate. Para aderezarlo puedes acompañarlo con **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen al gusto**. Pruébalo con la salsa fresca y picosa, y tostadas de maíz azul.

El **atún** ha sido durante siglos un alimento destacado en la dieta Mediterránea, gracias a las múltiples propiedades beneficiosas para la salud, como el alto contenido de proteínas, ácidos grasos Omega 3 y vitaminas A, B y D. Es por eso que en la dieta Mediterránea se recomienda consumir este tipo de pescado de 2 a 3 veces por semana, complementándolo con el aceite de oliva - otra grasa saludable alta en antioxidantes.



# Pasta Alfredo

con salsa de coliflor



ALTO EN FIBRA



ALTO EN ANTIOXIDANTES



SALUDABLE



PORCIONES  
5 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN  
1 hr.

DIFICULTAD  
Media

## VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA  
585 kcal

PROTEÍNAS  
9 g.

GRASAS  
43 g.

CARBS.  
30 g.

Sigue el paso a paso de esta receta en [YouTube](#) #origenesoli

Haz click aquí 

# Ingredientes

## Para la pasta:

- 100 g de pasta tagliatelle.

## Para el puré de coliflor y nabo:

- 100 g de coliflor en trozos.
- 50 g de nabo.
- 1 diente de ajo.
- 40 ml de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**.

## Para la salsa Alfredo:

- 20 g de mantequilla.
- 30 ml de **Oli de Nutrioli® de Oliva Extra Virgen**.
- 500 ml de crema líquida.
- 50 g de queso parmesano rallado.
- 50 g de queso mozzarella.
- Sal y pimienta al gusto.

Las **coliflores** provienen del Mediterráneo oriental, principalmente de Asia Menor. Desde la antigüedad, esta verdura ha sido consumida por sus beneficios a la salud, como la fibra dietética, potasio y calcio.

# Preparación

## Para la pasta:

1. En una olla pon a hervir agua suficiente y agrégale sal. Coloca la pasta y cuece hasta que este al dente aproximadamente 10 minutos.

## Para el puré de coliflor:

2. Pon a cocer la coliflor y el nabo en agua con sal.
3. Retira del agua y tritura en una licuadora.
4. Sofríe en **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva** el ajo cortado en láminas. Cuando el ajo flote, agrega el sofrito a la mezcla de coliflor y nabo en la licuadora, y tritura hasta que obtengas un puré muy fino.

## Para la salsa Alfredo:

5. Pon a hervir la crema con la mantequilla.
6. Agrega los quesos y una pizca de sal y pimienta. Bate y hierva hasta conseguir una crema espesa con aroma a queso. Apaga el fuego.
7. Agrega el puré de coliflor y nabo. Agrega **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen** y mezcla hasta conseguir una salsa uniforme.
8. En una sartén, pon un poco de la salsa, y encima, la pasta. Deja que se integre en fuego medio bajo por 2 minutos.
9. Sirve en forma de lazo cilíndrico, y espolvorea unas hojas de albahaca y queso parmesano. Decora con unas cabezas de coliflor al vapor.

# Ensalada de aríngula

con higos asados,  
queso feta y vinagreta  
de miel orgánica



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN  
ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA

PORCIONES

4 porciones

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

25 min.

DIFICULTAD

Fácil

## VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA

285 kcal

PROTEÍNAS

5 g

GRASAS

19 g

CARBS.

17 g

Sigue el paso a paso de esta receta en [YouTube](#) #origenesoli

Haz click aquí



# Ingredientes

## Para la vinagreta:

- 6 cucharadas de **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- 2 cucharadas de vinagre de jerez.
- 1 cucharada de miel orgánica de azahar.
- 2 ½ cucharadas de jugo de limón verde.
- 1 cucharada de mostaza antigua Dijon.
- Ralladura de medio limón verde.
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto.

## Para la ensalada:

- 100 g de arúgula.
- 100 g de berros.
- 50 g de kale.
- 50 g de higos asados.
- 50 g de queso feta.
- 20 g de nueces.
- 20 g de pistaches.
- 5 hojas de hierbabuena.
- 20 hojas de perejil.
- 15 discos finos de rábano.
- ½ manzana verde.
- Semillas de girasol.


# Preparación

## Para la vinagreta:

1. En un tazón grande coloca el jugo de limón verde y el vinagre de jerez, una pizca de sal y mezcla hasta homogeneizar. Añade la mostaza y mezcla nuevamente. Agrega la miel orgánica, pimienta y vuelve a batir. El último ingrediente de la vinagreta es **Oli de Nutrioli® Orgánico**, agrégalo en forma de hilo y mezcla continuamente para alcanzar textura de aderezo.

## Para la ensalada:

2. Coloca los higos en gajos sobre la plancha, agrega sobre los higos **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva** hasta dorar.
3. Agrega en un plato grande la arúgula, los berros, el kale, los higos templados, el queso feta, las nueces en trozos, los pistaches, el perejil, las hojas de hierbabuena, discos finos de rábano, los bastones de manzana y las semillas de girasol al gusto.
4. Agrega la vinagreta sobre la ensalada.



El **higo**, además de su sabor, es fuente de fibra dietética y minerales esenciales como el magnesio, calcio y potasio. El higo tiene una hermana: la breva, que se parece mucho al higo, pero es más grande. Ambos provienen de la región del Mediterráneo y lo más curioso es que sus frutos los produce el mismo árbol: la higuera, que da las brevas en primavera, y los higos en otoño.

# Cogollos de lechuga

con aderezo César



ALTO EN OMEGA 9



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA

PORCIONES

4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN

45 min.

DIFICULTAD

Fácil

## VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA

395 kcal

PROTEÍNAS

20 g

GRASAS

39 g

CARBS.

9 g



# Ingredientes

## Para el aderezo César:

- Jugo de 1 limón verde.
- 1 huevo a temperatura ambiente.
- 1 taza de **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- 30 g de mostaza de Dijon.
- 2 piezas de anchoas hechas puré.

- La ralladura de 1 limón verde.
- 2 dientes de ajo cocidos y picados a punto de puré.
- 2 cucharadas de vinagre de jerez.
- 1 cucharada de salsa inglesa.
- Sal de grano y pimienta al gusto.
- Jengibre en polvo al gusto.

## Para la cogollos de lechuga:

- 4 cogollos partidos a la mitad a lo largo.
- 1 aguacate cortado en cubos pequeños.
- 8 rectángulos de queso fresco (puede ser panela).
- 8 lomos de anchoa.
- 1 cucharada de **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- Sal y pimienta al gusto.

## Para la espinaca salteada con tocino ahumado:

- 200 g de espinaca limpia.
- ½ diente de ajo.
- ½ cebolla blanca picada en trocitos.
- 50 g de tocino ahumado.
- 2 cucharada de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**.

# Preparación

## Para el aderezo César:

1. Combina el huevo, la sal, el vinagre y el aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico**, de forma que consigas una mayonesa.
2. Agrega el resto de los ingredientes, uno por uno, hasta obtener una salsa de textura cremosa.

## Para los cogollos:


3. Corta los cogollos a lo largo. Sazónalos con sal y pimienta, y dóralos en una sartén con una cucharadita de **Oli de Nutrioli® Orgánico**.

## Para la espinaca salteada con tocino ahumado:

4. Corta las espinacas en tiras finas. Acitrona en una sartén junto con el ajo y la cebolla. Agrega el tocino cortado en cuadros pequeños. Cocina por dos minutos y agrega las espinacas crudas. Agrega sal y tapa, deja que se cocine por 10 minutos. Destapa y sazona con sal y pimienta. Reserva.

## Para decorar:

5. Coloca una tira de espinacas en el fondo de un plato rectangular. Coloca los cubos de aguacate a lo largo de las espinacas, y encima de estas, los cogollos.
6. Coloca un cuadro de queso fresco y una anchoa. Añade lajas de queso parmesano. Decora con perejil picado y un chorrito de **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
7. Adereza los cogollos con sal y pimienta al gusto.



Conocido como Parmigiano-Reggiano, el **parmesano** es un queso con denominación de origen y solo puede producirse en las provincias italianas de Parma, Módena, Reggio Emilia, Mantua y Bolonia. Atraviesa una larga temporada de maduración; un queso de dos años huele a frutas frescas y es dulce; una rueda de tres años huele a uvas secas y nuez moscada, y se desmenuza con mayor facilidad.



# Pollo relleno

de espinacas con queso



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN PROTEÍNAS



SALUDABLE

PORCIONES

4 porciones

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

45 min.

DIFICULTAD

Fácil

## VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA

309 kcal

PROTEÍNAS

32 g

GRASAS

18 g

CARBS.

4 g



# Ingredientes

## Para las pechugas de pollo:

- 4 pechugas de pollo.
- 1 cucharada de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**.
- 1 cucharadita de pimentón de la vera.
- Sal al gusto.
- 1 diente de ajo.
- ¼ de cebolla blanca finamente picada.
- 15 g de chile manzano.
- 1 pizca de comino.
- La ralladura de 1 limón verde.
- 1 cucharadita de vinagre de jerez.

## Para el relleno de queso y espinaca:

- 100 g de queso crema.
- 50 g de queso parmesano.
- 50 g de espinaca cortada.
- 1 dientes de ajo.
- ½ cebolla blanca finamente.

El origen de la **espinaca** se sitúa en Persia. Fue introducida por los árabes en España en el siglo XI y, posteriormente, al resto de Europa. Es uno de los vegetales con mayor contenido proteínico; tiene pocos hidratos de carbono y es rico en fibra.

# Preparación

## Para las pechugas de pollo:

1. Calienta el horno a 190° C.
2. Mezcla el pimentón de la vera con la sal, el diente de ajo bien picado, la cebolla finamente picada, el chile manzano finamente picado, el vinagre, el comino, la ralladura de limón verde y el **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**. Reposa unos minutos.
3. Abre las pechugas de pollo con la ayuda de un cuchillo, a lo largo, por la mitad, sin cortarlas y espolvorea la mezcla por ambos lados de las pechugas.

## Para el relleno de queso y espinaca:

4. Mezcla todos los ingredientes y agrega sal al gusto. Rellena las pechugas de pollo. Hornea a 190° C hasta que el pollo este cocido.
5. Sirve con un poco de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen**.



# Salmon sellado

con salsa Mediterránea  
y couscous



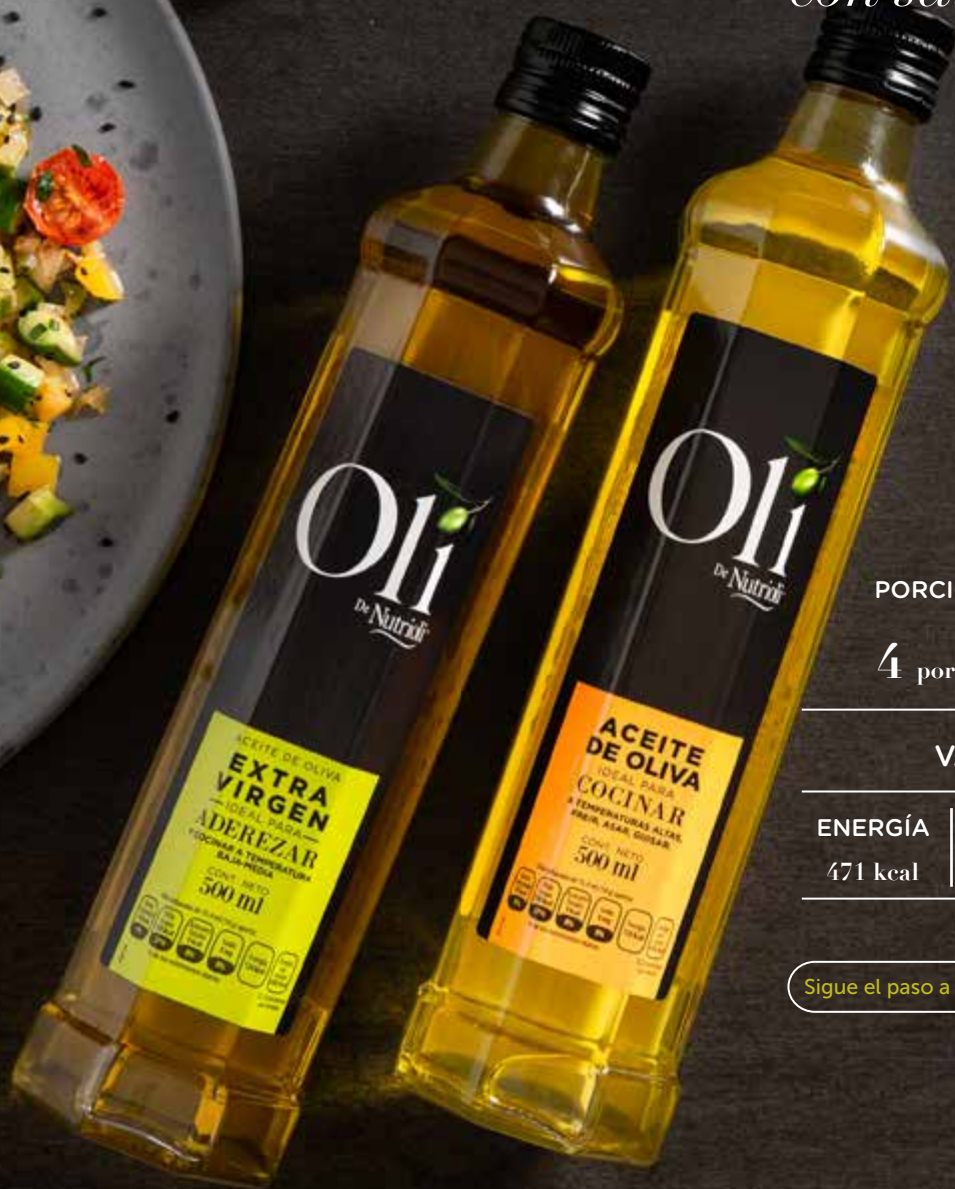
ALTO EN DHA



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN ANTIOXIDANTES



PORCIONES  
4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN  
40 min.

DIFICULTAD  
Fácil

### VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBS.
471 kcal	31 g	36 g	5 g

Sigue el paso a paso de esta receta en [YouTube](#) #origenesoli

Haz click aquí

# Ingredientes

## Para el marinaje:

- 20 ml de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**.
- 1 diente de ajo.
- ¼ de cebolla blanca brunoise.
- 10 g de perejil picado.
- 1 pizca de comino en polvo.
- 1 cucharadita de pimentón de la vera.
- ½ jugo de limón amarillo.
- ½ limón amarillo rallado.

## Para el salmón:

- 3 lomos de salmón.
- Sal al gusto.

## Para la salsa Mediterránea:

- 40 g de tomate cherry de diferentes colores.
- 1 pepino.
- ¼ de pimiento morrón amarillo cortado en cubitos.
- ½ cebolla finamente picada.
- 1 cucharada de menta picada.
- Chile manzano picado al gusto.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- 2 cucharadas de cilantro picado.
- ½ cucharada de eneldo picado.
- Ralladura de medio limón amarillo.
- Sal al gusto.
- Pimienta negra al gusto.
- 20 ml de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**.
- 50 ml de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen**.

El **salmón** es un pescado azul originario del océano Atlántico. Es alto en grasas saludables, como el Omega 3, que contribuyen al funcionamiento normal del corazón, el cerebro y la vista. Para saber elegir un salmón es importante considerar que la piel debe tener brillo y ser de color plata.

# Preparación

## Para la marinada:

1. En una sartén a fuego medio agrega el ajo y la cebolla picados con **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**, hasta transparentar. Apaga el fuego.
2. Agrega el perejil, el comino, el pimentón de la vera, el jugo de limón verde, la ralladura de limón amarillo y mezcla. Dejar reposar la marinada.

## Para el salmón:

3. Unta los lomos de salmón con esta mezcla y deja reposar por 10 minutos.
4. Retira la parte solida de la marinada del salmón.
5. Coloca las piezas de salmón en una sartén caliente con la piel hacia arriba, cuece por 3 minutos y voltea, baja el fuego al mínimo y termina la cocción con su propio vapor, tapa la sartén y déjalo alrededor de 5 minutos y apaga.

## Para salsa mediterránea:

6. Agrega **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva** a una sartén caliente y añade tomates cherry, el pepino y el pimiento morrón amarillo hasta tener un efecto planchado.
7. Saltea por 1 minuto y apaga el fuego.
8. Fuera del fuego, agrega a la sartén la cebolla, el chile manzano, el perejil, el cilantro, el eneldo, el hinojo, la ralladura de limón amarillo, sal y pimienta al gusto, y añade **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen** al gusto.

## Para decorar:

9. Usa hojas de menta, cilantro, perejil y una pizca de ajonjolí negro.
10. Acompáñalo con una porción de couscous previamente cocido.

# Camarones al limón

con salsa de tomatillo poblano



ALTO EN OMEGA 9



ALTO EN ANTIOXIDANTES



SALUDABLE



PORCIONES

2 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN

60 min.

DIFICULTAD

Media

## VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA

417 kcal

PROTEÍNAS

14 g

GRASAS

29 g

CARBS.

17 g

# Ingredientes

El **chile poblano**, como lo indica su nombre, tiene su origen en Puebla, México, donde se cultiva desde hace 6.000 años. En otros lugares de México se le conoce como chile gordo, jaral o ancho.

## Para los camarones:

- 2 cucharadas de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**.
- Jugo de 1 limón amarillo.
- 30 ml de vinagre de manzana.
- 5 hojas de cilantro.
- 2 dientes de ajo.
- 1 chile de árbol.
- Una pizca de pimentón de la vera.
- Sal y pimienta al gusto.
- ½ ralladura de limón amarillo.
- 20 piezas de camarón 25/21.

## Para la salsa de tomatillo poblano:

- 1 chile poblano tatemado y pelado.
- 5 piezas de tomate milpero o miltomate.
- 1 cebolla morada.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharada de cilantro fresco.
- Jugo de 1 lima.
- Jugo de 1 limón.
- 50 ml de vino blanco.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 cucharadas de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen**.

# Preparación

## Para la salsa de tomatillo poblano:

1. Calienta el horno a 200° C.
2. En una charola para hornear, pon la cebolla en discos en el fondo, encima los tomates y el chile poblano, sazona con sal, agrega **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**, pimienta y vino blanco. Hornea por 20 minutos.
3. Remueve del horno y licua agregando el cilantro, el jugo de limón, agrega el jugo de lima, **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen**, ajo, sal y pimienta al gusto.

## Para los camarones:

4. Mezcla todos los ingredientes, menos lo camarones, hasta conseguir una salsa para marinar.
5. Abre los camarones por el vientre sin llegar al final.
6. Colócalos en un refractario y báñalos por encima con la salsa marinada.
7. Hornea a 200° C durante 8 minutos.
8. Sirve con la salsa de tomates al lado.

Conoce  
el origen

de Oli de  
Nutrioli®



# El origen de nuestro aceite

El ingrediente esencial para el Aceite de Oliva es la aceituna. Existen aceitunas con diferentes cualidades: colores, tamaños y región de origen, determinando un sabor único de acuerdo al tipo de aceituna.

Oli de Nutrioli® es un Aceite de Oliva hecho con una selección de tres tipos de aceitunas, que para crear un Aceite de Oliva de calidad, es la mezcla perfecta.

## Mezcla especial de aceitunas



### Arbequina

Sabor afrutado  
Bajos niveles de amargura  
Ligero picor



### Picual

Aromática  
Notas verdes al paladar  
Ligeramente amarga



### Hojiblanca

Sabor almendrado  
Buen balance entre dulce y amargo



## Importado de España

La mayor parte de la cosecha de aceitunas se da al sur de Europa en la zona del Mar Mediterráneo.

Oli de Nutrioli® es un Aceite de Oliva importado de España. Sus tres tipos de aceitunas provienen de la región de Jaén, una provincia española situada al sur de la península ibérica.

## Una opción para cada ocasión

Oli de Nutrioli® cuenta con tres tipos de aceites que ofrecen grandes beneficios a la salud por su alto contenido de Omega 9 y antioxidantes.



### Oli Extra Virgen

- Primera extracción en frío.
- Exquisito sabor y aroma.
- Punto de humeo: 190 °C.



IDEAL PARA ADEREZAR



### Oli Aceite de Oliva

- Mezcla de aceite de oliva refinado y aceite de oliva extra virgen.
- Sabor ligero y neutro.
- Punto de humeo: 225 °C.



IDEAL PARA COCINAR



### Oli Extra Virgen Orgánico

- Primera extracción en frío
- Ideal para aderezar
- Punto de humeo: 190 °C.



100% ORGÁNICO

## Nuestro proceso



1

COSECHA



2

RECOLECTA



3

MOLINO



4

EXTRACCIÓN



5

CENTRIFUGADO



6

DECANTADO





ORÍGENES **Oli**  
por *Mikel Alonso* De Nutrioli