

— Recetario —

# Bajo en calorías



# Nutrioli *spray*®

Práctico antiadherente para controlar la cantidad de aceite y reducir calorías en tus platillos.



Nutrioli Spray®



100% sin gases propelentes

Otros aceites en aerosol



100% puro Nutrioli®.  
Sin gases propelentes, por su sistema de bolsa interna, que aísla el aceite del envase.

Otros aceites con propelentes.  
Los propelentes son químicos que llegan a los alimentos y al medio ambiente.

# 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 *"Bajo en calorías"* encontrarás recetas que te brindarán una nutrición balanceada con un menor aporte calórico, favoreciendo la salud de 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 celíaca.



## 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 25 g o más de proteínas.

259  
kcal

17g  
grasas

9g  
proteínas

18g  
carbs



# Pizza de quinoa

— pesto y aguacate —

# Pizza de quinoa

## — pesto y aguacate —



SIN GLUTEN



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN OMEGA 3

### Ingredientes:

- 2 disparos de **Nutrioli Spray**®.
- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de harina de quinoa.
- $\frac{1}{2}$  cda. de polvo para hornear.
- $\frac{1}{2}$  cda. de ajo en polvo.
- $\frac{1}{2}$  cda. de sal.
- 2 cdtas. de azúcar morena.
- 2 cdtas. de sazónador italiano (orégano, albahaca o mejorana).
- 1 cda. de aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli**®.
- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de agua.
- $\frac{3}{4}$  taza de salsa pesto.
- 8 jitomates cherry, partidos por la mitad.
- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de queso mozzarella rallado.
- 4 ó 5 hojas de albahaca cortada en tiritas.
- 1 aguacate rebanado.
- Sal y pimienta.

### Preparación:

- 1 Precalienta el horno a 200° C, rocía con el aceite **Nutrioli Spray**® una charola para pizza.
- 2 Mezcla la harina de quinoa con polvo para hornear, el ajo en polvo, la sal, la azúcar, el sazónador italiano, una cucharada de aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli**® y el agua, debe tener la consistencia de masa de hotcakes. Vierte la masa en la charola para horno, hornea por 20 minutos, pasado este tiempo retira del horno y voltea la pizza, cocina por 5 minutos más.
- 3 En este punto unta el pesto sobre toda la pizza, añade el queso mozzarella y sazona con la sal y la pimienta, vuelve a hornear hasta que el queso se funda, añade ahora el aguacate, el jitomate cherry y la albahaca.



## Quinoa

Por su alto contenido en fibra es perfecta para mejorar la digestión, además aporta ácidos grasos Omega 3. Al no contener gluten, es perfecto para celíacos y diabéticos.



**318**  
kcal

**13g**  
grasas

**32g**  
proteínas

**18g**  
carbs



# *Piña rellena*

— de ensalada de pescado —

# Piña rellena

## de ensalada de pescado



BAJO EN CALORÍAS ALTO EN PROTEÍNAS

ALTO EN  
ANTIOXIDANTES

### Ingredientes:

- ½ piña partida por la mitad.
- La pulpa de la piña cortada en cubos.
- 500 g de filete de pescado, cortado en cuadros medianos.
- 3 jitomates, picados.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray**®.
- 3 chiles verdes, picados.
- El jugo de 4 limones.
- ½ cebolla morada, picada fileteada.
- 1 aguacate, cortado en rebanadas.
- 1 cucharada de orégano.
- Sal y pimienta.
- 2 cdas. de aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli**®.

### Preparación:

- 1 Ahueca la piña con un cuchillo y corta la pulpa en cubos.
- 2 Sazona el pescado con la sal y la pimienta. Calienta una parrilla y rocía el aceite **Nutrioli Spray**®, cuece el pescado, coloca en un tazón y mezcla con el jitomate, el orégano, el aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli**®, piña en cubos, cebolla y el chile verde, añade el jugo de limón fresco, mezcla perfectamente, sazona con la sal y la pimienta, sirve en la media piña y adorna con el aguacate.



## Piña

Es una deliciosa y ligera fruta, ideal para esta temporada. Es rica en fibra y agua, excelente para el sistema digestivo.



**318**  
kcal

**20g**  
grasas

**8g**  
proteínas

**30g**  
carbs



— Ensalada fresca —  
*de garbanzos*



# Ensalada fresca de garbanzos

4  
porciones



BAJO EN CALORÍAS



VEGETARIANO



SIN COLESTEROL

## Ingredientes:

- 1 aguacate, cortado en cubos.
- El jugo de  $\frac{1}{2}$  limón.
- 1 taza de garbanzos, cocidos y escurridos.
- $\frac{1}{4}$  de taza de cebolla morada, rebanada.
- 2 tazas de tomates cherry, cortados por la mitad.
- 2 tazas de pepino, cortado en cubos con piel y sin semillas.
- $\frac{1}{4}$  de taza de perejil, picado.
- $\frac{3}{4}$  de taza de pimiento amarillo, cortado en cubos.
- 1 taza de pan integral, cortado en cubos.
- 1 disparo de **Nutrioli Spray**®.

## Para el aderezo:

- $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli**®.
- 2 cdas. de vinagre de vino.
- $\frac{1}{2}$  cdta. de comino.
- Sal y pimienta.

## Preparación:

- 1 Coloca el pan en una charola y rocía con el aceite **Nutrioli Spray**®, hornea a 200° C hasta que se dore y quede crujiente, reserva.
- 2 Corta el aguacate y baña con el jugo de limón, coloca todos los ingredientes en un tazón excepto el pan y revuelve. Justo antes de servir baña con el aderezo. Acompaña con el pan integral.



## Garbanzos

Aportan proteínas de alta calidad y son fuente de minerales como calcio, hierro y magnesio, esenciales para la salud de los huesos.



**371**  
kcal

**11g**  
grasas

**35g**  
proteínas

**33g**  
carbs



# Tilapia con brócoli

— tomates cherry y arroz integral —

# Tilapia con brócoli

## — tomates cherry y arroz integral —



BAJO EN CALORÍAS ALTO EN PROTEÍNAS ALTO EN OMEGA 3

### Ingredientes:

- 4 filetes de pescado (puede ser tilapia o blanco).
- Sal y pimienta.
- 20 jitomates cherry, partidos por la mitad.
- 2 tazas de floretes de brócoli.
- 3 dientes de ajo, fileteados.
- ¼ de taza de perejil picado.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.
- 2 cdas. de salsa de soya.
- 2 cdas. de vinagre de arroz.
- 2 tazas de arroz integral, cocido.

### Preparación:

- 1 Sazona el pescado por ambos lados con la sal y la pimienta, mezcla en un tazón los jitomates con el brócoli, el ajo y el perejil,azona con la salsa de soya, el vinagre de arroz y una pizca de pimienta.
- 2 Da un disparo de aceite **Nutrioli Spray®** en una sartén, cocina los filetes de pescado por ambos lados hasta que estén bien cocidos. Retira del sartén y en este mismo da otro disparo de aceite **Nutrioli Spray®**, cocina las verduras que tienes en el tazón por unos minutos, sólo lo necesario para que no se sobre cuezan, sirve sobre el arroz caliente el pescado y las verduras.



## Brócoli

Es de gran importancia en el buen funcionamiento del aparato digestivo. Por su gran aporte de fibra protege la pared intestinal reforzando el sistema inmune.

341  
kcal

11g  
grasas

12g  
proteínas

48g  
carbs



— Ensalada de quinoa —

garbanzos & tomate

# Ensalada de quinoa

## garbanzos & tomate



BAJO EN CALORÍAS



VEGETARIANO



SIN COLESTEROL

### Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida.
- 2 tazas de jitomate, cortado en cuartos.
- 1 taza de garbanzos, cocidos.
- ¼ de taza de cebollitas de cambray, rebanadas hasta el tallo verde.
- 2 tazas de kale, troceado y sin tallos.
- 1 disparo de **Nutrioli Spray**®.

### Para el aderezo:

- ¼ de taza de jugo de limón.
- 2 cdas. de aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli**®.
- 1 diente de ajo, picado.
- 1 cda. de perejil fresco, picado.
- ½ cdita. de comino molido.
- ¼ de cdita. de sal.
- ⅛ de cdita. de pimienta.

### Preparación:

- 1 Dispara el aceite **Nutrioli Spray**® sobre el kale, masajea con tus manos. Acomoda los ingredientes de la ensalada en un platón en forma decorativa.

### Para el aderezo:

- 2 Para hacer el aderezo mezcla todos los ingredientes en un tazón pequeño, vierte sobre la ensalada justo antes de servir.



## Garbanzos

Son ricos en fibra, potasio, vitamina C y vitamina B6, estos nutrientes favorecen la salud del corazón, ya que reduce la cantidad de colesterol en la sangre.

240  
kcal

16g  
grasas

19g  
proteínas

8g  
carbs



# Omelette de claras

— espinacas con queso de cabra y aguacate —

# Omelette de claras

— espinacas con queso de cabra y aguacate —



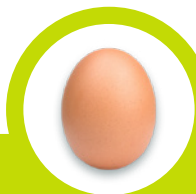
BAJO EN CALORÍAS ALTO EN PROTEÍNAS SIN COLESTEROL

## Ingredientes:

- 4 claras de huevo.
- 2 tazas de hojas de espinaca.
- 2 tazas de champiñones, rebanados.
- 1 aguacate, cortado en cubos.
- ½ taza de queso de cabra, desmoronado.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray**®.
- ¼ de taza de perejil, picado.
- Sal y pimienta.

## Preparación:

- 1 Rocía un disparo de **Nutrioli Spray**® en una sartén caliente, fríe los champiñones hasta que suelten el líquido, agrega las espinacas y cocina solo por un minuto, sazona con la sal y la pimienta. Reserva.
- 2 En una sartén con teflón da un disparo de **Nutrioli Spray**®, vierte la mitad de las claras previamente sazonadas con la sal y la pimienta y cocina hasta que estén cocidas, repite el procedimiento y rellena con la mezcla de las espinacas y champiñones; el aguacate y el perejil cada omelette, reparte el queso entre ambos y sirve de inmediato.



## Claras de huevo

Son ricas en proteínas que, además de favorecer el desarrollo muscular, se digieren lentamente y dan saciedad por más tiempo.



**324**  
kcal

**5g**  
grasas

**23g**  
proteínas

**55g**  
carbs



— Pita de ensalada César con pollo y —  
*tomatitos cherry*



# Pita de ensalada César con pollo y tomatitos cherry



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN FIBRA



BAJO EN  
COLESTEROL

## Ingredientes:

- 4 piezas de pan pita integral.
- 2 piezas de lechuga orejona, troceadas.
- 1 taza de tomates cherry, partidos por la mitad.
- 1 pechuga de pollo, sin piel y sin huesos, cortada en cubos.
- Sal y pimienta.
- 1 disparo de **Nutrioli Spray**®.
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

### Para el aderezo:

- 1 taza de yogurt natural bajo en grasa.
- 2 cditas. de jugo de limón.
- 1 cdita. de mostaza de diujón.
- 1 cdita. de perejil fresco, picado.
- 1 cdita. de cebollín fresco, picado.

## Preparación:

### Para el aderezo:

- 1 En un tazón pequeño, bate el yogurt y el jugo de limón, incorpora la mostaza, el perejil y el cebollín. Mezcla bien y refrigera hasta el momento de servir.
- 2 Calienta una sartén y rocía un disparo de **Nutrioli Spray**®, cocina el pollo previamente sazonado con la sal y la pimienta hasta que esté bien cocido e incluso ligeramente dorado. Deja enfriar.
- 3 Parte el pan pita por la mitad, mezcla en un tazón las hojas de lechuga con el jitomate, el queso parmesano y el pollo, sazona con la sal y la pimienta, revuelve bien y rellena el pan pita con esta mezcla.
- 4 Sirve el pan pita con el aderezo de yogurt.



## Tomatitos cherry

Llenan de antioxidantes, vitamina C y potasio este platillo, este último importante para favorecer el control de la presión arterial.

277  
kcal

11g  
grasas

25g  
proteínas

20g  
carbs



— Ensalada de cebada —  
*con pollo y pepino*

# — Ensalada de cebada — con pollo y pepino



BAJO EN CALORÍAS ALTO EN PROTEÍNAS ALTO EN FIBRA

## Ingredientes:

- 1 taza de cebada perla.
- 2 piezas de calabacitas.
- ½ cebolla morada, picada.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray**®.
- 3 cdas. de vinagre de vino.
- El jugo de 1 limón.
- 2 cdas. de aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli**®.
- 2 cdas. de eneldo, picado.
- ½ pepino con cáscara, sin semillas rebanado.
- 1 taza de tomates cherry, partidas por la mitad.
- 2 tazas de pollo cocido, cortado en cubos.
- Sal y pimienta.

## Preparación:

- 1 Cuece la cebada según las instrucciones del paquete, una vez cocida, reserva.
- 2 Corta la calabaza en cubos, la cebolla, el pepino y el jitomate, coloca en un tazón. Mezcla el aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli**®, el vinagre, el jugo de limón y el eneldo en un frasco, sazona con la sal y la pimienta y cierra el frasco, agita vigorosamente y reserva.
- 3 Calienta una sartén y rocía dos disparos de **Nutrioli Spray**®, sazona el pollo con la sal y la pimienta y cocina hasta que esté cocido y ligeramente dorado por fuera.
- 4 Reparte los ingredientes en los platos para servir y justo antes de servir baña con el aderezo.



## Pepino

Es bajo en calorías y rico en antioxidantes. Gracias a su alto contenido de agua y fibra, es muy favorecedor para el proceso digestivo.



177  
kcal

8g  
grasas

17g  
proteínas

12g  
carbs

*Queso*

— en salsa de tomate —

# Queso

— en salsa de tomate —



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN PROTEÍNAS



BAJO EN  
COLESTEROL

## Ingredientes:

- 5 tomates maduros.
- 1 diente de ajo.
- ½ cebolla, picada finamente.
- Sal y pimienta.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.
- 400 g de queso panela, cortados en cubos medianos.

## Preparación:

- 1 Asa los tomates en un comal hasta que la piel se dore. Pélalos y muele con el ajo. Calienta una olla y rocía un disparo de **Nutrioli Spray®**, fríe la cebolla hasta que esté transparente, vierte el tomate y sazona con la sal y la pimienta, cocina hasta que se espese.
- 2 En una sartén caliente rocía un disparo de **Nutrioli Spray®** corta el queso en rebanadas y fríe por tandas hasta que se dore, sirve con el caldillo de tomate.



## Queso panela

Es bajo en grasas, rico en proteína y calcio para fortalecer los huesos, y es ideal para una cena ligera y deliciosa.



**369**  
kcal

**28g**  
grasas

**4g**  
proteínas

**29g**  
carbs



— Ensalada de —  
*pera y fresas*

# — Ensalada de — pera y fresas



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN FIBRA



ALTO EN  
ANTIOXIDANTES

## Ingredientes:

### Para el aderezo:

- 2 cdas. de jugo de limón.
- 2 cdas. de agua.
- 2 cdas. de aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- 1 cucharada de miel.

### Para la ensalada:

- 10 hojas de lechugas mixtas.
- 1 pera rebanada.
- 1 disparo de **Nutrioli Spray®**.
- 1 taza de fresas, rebanadas.
- ½ taza de blueberries.
- ½ taza de nueces.
- 2 cucharadas de queso de cabra.
- 1 pera, rebanada y con piel.

## Preparación:

### Para el aderezo:

- 1 Coloca todos los ingredientes en un tazón, bate con el batidor globo hasta que se incorporen, revisa la sazón y si fuera necesario añade una pizca de sal.

### Para la ensalada:

- 2 Calienta en una sartén un disparo de aceite **Nutrioli Spray®** y asa la pera rebanada.
- 3 Coloca todos los ingredientes restantes en un tazón, mezcla y justo antes de servir adereza.



## Pera

Aporta fibra y agua que benefician el sistema digestivo, además su contenido de potasio favorece el desarrollo muscular.



267  
kcal

13g  
grasas

25g  
proteínas

11g  
carbs



# Calabazas al grill

— rellenas de atún —



# Calabazas al grill

## — rellenas de atún —



BAJO EN CALORÍAS ALTO EN PROTEÍNAS ALTO EN OMEGA 3

### Ingredientes:

- 4 calabacitas.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray**®.
- 4 cdas. de pan molido panko.
- 1  $\frac{2}{3}$  de tazas de queso manchego bajo en grasas rallado.
- $\frac{1}{2}$  taza de tomate, cortado en cubos.
- $\frac{1}{4}$  taza de cebolla, picada.
- 1 cdita. de ajo, picado.
- 2 latas de atún en agua, escurrido.
- Sal y pimienta.

### Preparación:

- 1 Parte por la mitad las calabacitas, retira la pulpa con una cuchara.
- 2 Rocía con un disparo de aceite **Nutrioli Spray**® una parrilla, coloca las calabacitas en la parrilla y cocina por 5 minutos.
- 3 Mientras las calabacitas se cocinan mezcla en el tazón el resto de los ingredientes, pero reserva una cuarta parte del queso, revuelve bien.
- 4 Rellena las calabacitas con esta mezcla y reparte el queso sobrante por encima, coloca encima las calabacitas y vuelve a rociar con **Nutrioli Spray**®, sólo un disparo.
- 5 Tapa y cocina hasta que el queso se gratine. Sirve de inmediato.



## Calabaza

Es rica en potasio, vitamina A y antioxidantes, tiene numerosos beneficios que favorecen la salud digestiva.



485  
kcal

25g  
grasas

32g  
proteínas

35g  
carbs



— Ensalada de pollo picante —  
*con piña*

# Ensalada de pollo picante con piña



BAJO EN CALORÍAS ALTO EN PROTEÍNAS ALTO EN FIBRA

## Ingredientes:

- 2 medias pechugas de pollo medianas.
- 2 cdas. de paprika.
- 1 pizca de hojuelas de chile, al gusto.
- Sal y pimienta.
- 1 taza de tomates cherry, partidos por la mitad.
- ¼ de taza de cebolla morada, picada.
- 4 rebanadas de piña.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.
- 1 aguacate, rebanado.
- 20 hojas de lechuga mixtas.

### Para el aderezo:

- El jugo de una naranja.
- ¼ de taza de aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- 1 cdita. de mostaza.
- El jugo de un limón.
- Sal y pimienta.

## Preparación:

### Para el aderezo:

- 1 Mezcla perfectamente todos los ingredientes.
- 2 Sazona las pechugas de pollo con la sal, la pimienta, el chile y la paprika. Calienta una parrilla y roca un disparo de aceite **Nutrioli Spray®**, asa las pechugas por ambos lados hasta que se doren por fuera y estén bien cocidas por dentro. En la misma sartén o parrilla asa las rebanadas de piña hasta que se doren.
- 3 En un tazón coloca las hojas de lechuga, sobre éstas el aguacate, los tomates cherry, la cebolla, la pechuga rebanada y la piña asada. Utiliza el aderezo para bañar la ensalada.



## Piña

Favorece el sistema digestivo gracias a su aporte de bromelina, una enzima que facilita la digestión de las proteínas, además es rica en vitamina A y C, que ayudan a proteger la piel.



Siéntete *más ligera*  
con Nutrioli Spray.

**5** kcal  
Solo **5** kcal  
+ DISPARO

*Reduce y controla*  
  
VALVULA DOSIFICADORA

*libre de*  
  
PROPELENTES

Familia saludable.