



RECETARIO

navidad

DOBLE DELEITE



Oli
De Nutrioli®





ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

- Aceite de oliva 100% **extra virgen**.
- De **extracción en frío** sin químicos ni calor.
- Sabor y aroma robusto y afrutado, mezcla de tres aceitunas.
- Antioxidantes naturales y alto en Omega 9.
- Acidez máxima 0.8°.

**PUNTO
DE HUMEO**



ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

Para aderezar y cocinar a temperatura baja - media.

190°C

USOS



- Aderezar ensaladas.
- Complementar pastas.
- Saltear ligeramente.
- Untables y dips.

ACEITE DE OLIVA

- **Mezcla** de 20% aceite de oliva **extra virgen** y 80% **aceite de oliva refinado**.
- Procesamiento de olivas por medio de **refinación y calor**.
- Sabor y aroma ligero, no perdura al cocinar.
- Antioxidantes naturales y alto en Omega 9.
- Acidez máxima 1.5°.



ACEITE DE OLIVA

Para cocinar a altas temperaturas sin perder propiedades.

225°C



- Cocinar.
- Freír.
- Asar.
- Guisar.



ACEITE VEGETAL

230°C



- Cocinar.
- Freído Profundo.
- Hornear.



Plato de Antipasto con vinagreta

Tiempo: 25 minutos | Dificultad: fácil | 4 porciones



Las **aceitunas negras** son ricas en antioxidantes y Omega 9 que favorece la salud cardiovascular.

ingredientes

- 1 taza de aceitunas negras.
- 1 taza de aceitunas verdes.
- $\frac{3}{4}$ de taza de queso manchego en cubos.
- $\frac{3}{4}$ de taza de queso cheddar en cubos.
- 200 g de queso mozzarella.
- 200 g de queso de cabra.
- 1 jitomate rebanado.
- $\frac{1}{4}$ de taza de alcaparras.
- 1 pimiento asado, pelado y cortado en trozos.
- 200 g de salami rebanado.
- 1 manojo de hojas de arúgula.

Para la vinagreta:

- $\frac{1}{4}$ de taza de Aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- 3 cucharadas de vinagre balsámico.
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra recién molida.

preparación

Para la vinagreta:

1. Mezcla en un tazón pequeño el aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**, el vinagre balsámico, la sal y la pimienta.
2. Corta los quesos mozzarella y de cabra en rebanadas no muy gruesas, de acuerdo a la forma de cada uno.
3. Acomoda en una charola los ingredientes antes mencionados, acomoda en forma decorativa.
4. Sirve la charola de quesos y carnes frías con la mezcla de vinagreta.

Valor nutritivo por porción

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
485 kcal	24 gr	40 gr	8 gr





Bocadillos caprese



Tiempo: 25 minutos | Dificultad: fácil | 5 porciones



*
*
El **jitomate cherry** es rico en antioxidantes, como el licopeno que actúan de forma beneficiosa sobre nuestro sistema inmunológico y además protege nuestra piel.
*

ingredientes

- 2½ tazas de pasta tortellini.
- 1 manojo de albahaca fresca.
- 4 cucharadas de Aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de pimienta negra recién molida.
- 2 tazas de jitomates cherry.
- 1 taza de bolitas de queso mozzarella (mini).
- Brochetitas de bambú.

Valor nutritivo por porción

ENERGIA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
282 kcal	11 gr	19 gr	18 gr

preparación

1. Cuece la pasta tortellini siguiendo las instrucciones del paquete, no te deben quedar muy cocidos, mas bien, al dente. Deja enfriar.
2. Coloca en un procesador de alimentos la mitad de la albahaca, procesa y ve añadiendo poco a poco el aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**, sazona con la sal y la pimienta y reserva.
3. Ensarta en los palitos de brocheta los tortellinis cocidos, los jitomates cherry, las bolitas de mozzarella y las hojas de albahaca dobladas.
4. Baña con la mezcla del aceite con albahaca justo antes de servir.





Crostini de pera y balsámico



Tiempo: 20 minutos | Dificultad: fácil | 4 porciones



*
*
La **pera** es rica en fibra que ayuda a regular la flora intestinal y reducir los niveles de colesterol favoreciendo la salud cardiovascular.
*
*

ingredientes

- 1 pera rebanada.
- 8 rebanadas de pan baguette.
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- 8 rebanadas de queso brie.
- 8 ramas de tomillo fresco.
- 2 cucharadas de reducción de vinagre balsámico.

Valor nutritivo por porción

ENERGIA

417
kcal

PROTEÍNAS

17
gr

GRASAS

26
gr

CARBO-
HIDRATOS

30
gr

preparación

1. Precalienta una parrilla, barniza un lado de los panes con el aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**, luego coloca sobre la parrilla, cocina hasta que se doren y estén crujientes.
2. Coloca en cada pan una rebanada de queso, una de pera y vierte la reducción de vinagre balsámico encima. Sirve de inmediato.
3. Para darle un toque extra de sabor, puedes añadir aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®** sobre los crostinis.





Crema de pimiento morrón



Tiempo: 40 minutos | Dificultad: media | 4 porciones



Los **pimientos** son ricos en vitamina C que favorece la absorción de hierro y licopeno, un antioxidante que ayuda a proteger las células.

ingredientes

- 2 cucharadas Aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.
- 4 pimientos rojos, sin semillas y troceados.
- 1 cebolla picada.
- 4 dientes de ajo, machacados.
- 3 tazas de caldo de pollo.
- ½ taza de crema.
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto.

Valor nutritivo por porción

ENERGÍA

178
kcal

PROTEÍNAS

1
gr

GRASAS

14
gr

CARBO-
HIDRATOS

11
gr

preparación

1. Calienta el aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®** en una olla y agrega el pimiento, la cebolla y el ajo, y sofríe durante 5 a 10 minutos o hasta que se hayan ablandado.
2. Pasa estos ingredientes a la licuadora, vierte el caldo de pollo y licúa bien.
3. Vierte en la misma olla colando la sopa y luego reduce la temperatura a fuego bajo. Cocina durante 30 minutos.
3. Toma una porción de sopa y licúa con la crema, regresa esto mismo a la olla y sazona con la sal y la pimienta. Sirve de inmediato.





Ensalada griega de pollo y aguacate



Tiempo: 20 minutos | Dificultad: media | 4 porciones



*
*
Las **aceitunas** son ideales para prevenir enfermedades cardiovasculares, esto gracias a su aporte de Omegas 3, 6 y 9 que ayudan a mantener estables los niveles de colesterol.
*

ingredientes

Para la ensalada:

- 3 tazas de pechuga de pollo deshebrada.
- ½ cebolla morada rebanada.
- ½ taza de aceitunas, por la mitad
- ¼ de taza de jitomate deshidratado, cortado en julianas.
- ⅓ de taza de queso de cabra, desmoronado.

Para el aderezo:

- ⅓ de taza de Aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- 1 aguacate licuado.
- ½ taza de yogurt natural.
- ¼ de taza de mayonesa light.
- ½ cucharadita de sal.
- ¼ de cucharadita de pimienta.
- ½ cucharadita de ajo picado.
- 1 cucharada de eneldo picado.
- 1 cucharada de vinagre blanco.
- El jugo de un limón.

preparación

Para la ensalada:

1. Mezcla todos los ingredientes de la ensalada en un tazón, refrigera antes de servir.

Para el aderezo:

2. Añade todos los ingredientes en un tazón pequeño, mezcla con un batidor de globo y sirve sobre la ensalada, incorpora toda la mezcla y deja reposar un momento antes de servir.

Valor nutritivo por porción

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
427 kcal	32 gr	31 gr	5 gr





Zanahorias rostizadas con nueces y queso

Tiempo: 60 minutos | Dificultad: media | 4 porciones



Las **zanahorias** son fuente de vitamina A, antioxidante que favorece la salud de la visión y la piel, además ayuda a proteger el sistema inmunológico.

ingredientes

- ½ kilo de zanahorias baby o cortadas en julianas muy delgaditas.
- 4-5 dientes de ajo rebanados en láminas.
- 1½ cucharaditas de sal.
- 1 cucharadita de pimienta negra.
- ½ taza de Aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.
- 2 limones, rebanados cada uno en 4 partes.
- 1/3 de taza de vinagre balsámico.
- ¾ de taza de nueces troceadas.
- ½ taza de queso de cabra desmoronado.

preparación

1. Precalienta el horno a 200° C. En un tazón grande coloca las zanahorias y espolvorea con la sal y la pimienta, añade los ajos rebanados y vierte el aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**, coloca en una charola para horno y acomoda las rebanadas de limón.
2. Hornea 20 minutos, abre y revuelve las zanahorias, añade el vinagre y las nueces y sigue horneando por 5 minutos más o hasta que se evapore el vinagre. Pasa a un plato y añade el queso de cabra. Sirve de inmediato.

Valor nutritivo por porción

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
383 kcal	8 gr	34 gr	13 gr





Ravioles en salsa rosa



Tiempo: 60 minutos | Dificultad: media | 4 porciones



*
*
El **salmón** es fuente de: proteínas, omega 3 y antioxidantes que poseen efecto antiinflamatorio.
*
*

ingredientes



Para los raviolos:

- 3 tazas de harina.
- ½ cucharadita de sal.
- 4 huevos.

Para el relleno:

- 500 g de salmón fresco.
- 2 cdas. de queso ricotta.
- 1 cda. de cebollín picado.
- 1 cda. de perejil picado.
- Sal y pimienta al gusto.
- La ralladura de un limón.
- 1 cda. de Aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**

Para la salsa:

- 2 cdas. de Aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.
- 1 cebolla picada.
- 4 dientes de ajo triturados.
- 6 jitomates asados, molidos y colados.
- 2 cucharadas de pasta de jitomate.
- 1 cdita. de albahaca seca.
- 1 taza de crema.
- Sal y pimienta para sazonar.

Valor nutritivo por porción

ENERGIA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
164 kcal	30 gr	29 gr	64 gr

preparación



Para los raviolos:

1. Mezcla en un tazón la harina con la sal, forma una fuente, en el centro rompe los huevos. Revuelve los huevos e incorpora con tus dedos la harina para hacer una masa.
2. Revuelve la masa en una superficie enharinada para hacer una bola, trabájala hasta que la sientas suave, lisa y elástica.
3. Trabaja la masa con máquina o con rodillo hasta tener tiras muy delgadas, de 10 cm de altura.

Para el relleno:

4. Coloca en la sartén el aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**, cocina el salmón 3 minutos cada lado y salpimenta.
5. Desmenúzalo, mezcla con el queso, las hierbas frescas, la ralladura de limón, salpimenta y mezcla.
6. Extiende una tira de masa sobre la mesa, coloca una cda. de relleno de salmón cada 3 cm, rodea con una pincelada de agua el relleno y añade otra tira de masa encima. Presiona las orillas y corta con un molde cortador de raviolos de la forma deseada. Repite los pasos hasta que termines, pero cubre con plástico los raviolos que ya tengas listos.

Para la salsa:

7. Calienta en una sartén el aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**, fríe la cebolla, el ajo, cuando estén transparentes añade el jitomate y el puré, la albahaca, la crema, salpimenta y calienta a fuego bajo hasta que hierva.
8. Aparte cuece los raviolos, calienta en una olla agua hasta que hierva, añade sal, agrega los raviolos por tandas, cocina por unos 3 minutos y retira del agua, escurre y sirve con la salsa encima.





Pollo con balsámico y frambuesas

Tiempo: 60 minutos | Dificultad: media | 4 porciones



Las **frambuesas** son ricas
en vitamina C
y antioxidantes que
ayudan a fortalecer
el sistema inmunológico.

ingredientes

- 4 medias pechugas de pollo, sin piel y sin hueso.
- 1 manojito de tomillo fresco.
- 1 cucharadita de hierbas italianas secas.

Para el marinado:

- 1 taza de frambuesas.
- 2 cucharadas de Aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.
- 2 cucharadas de salsa de soya.
- 2 cucharadas de miel.
- 1/3 de taza de vinagre balsámico.
- 1/4 de cucharada de sal.
- 1/4 de cucharada de pimienta.
- 2 dientes de ajo picados.

Para la salsa:

- 1/2 taza de frambuesas frescas.
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- 2 cucharadas de vinagre balsámico.

preparación

1. Limpia el pollo y coloca en una charola.
2. Mezcla todos los ingredientes del marinado en un tazón y tritura las frambuesas ligeramente con un tenedor, coloca el pollo en la charola, baña con la mezcla, refrigera por unas horas.
3. Calienta una sartén, añade el pollo con el marinado, agrega el tomillo fresco y las hierbas italianas.
4. Cocina con la sartén tapada, procura destapar y bañar con el jugo de la cocción, cocina hasta que el pollo esté bien cocido. Sirve de inmediato. Acompaña con la salsa.

Para la salsa:

5. Mezcla todos los ingredientes y tritura ligeramente las frambuesas con un tenedor. Adereza al gusto.

Valor nutritivo por porción

ENERGIA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
411 kcal	35 gr	19 gr	24 gr





Filete mignon con pesto y espárragos

Tiempo: 40 minutos | Dificultad: media | 6 porciones



Los **espárragos** aportan muy pocas calorías, son ricos en potasio, bajos en sodio y por su riqueza en fibra dietética dan saciedad y favorecen la digestión.

ingredientes



- 6 medallones de res gruesos de 175 g cada uno.
- Sal y pimienta al gusto.
- 6 rebanadas de tocino.
- 250 g de champiñones, rebanados.
- 4 cucharadas de Aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.
- 4 cucharadas de harina.
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo.
- 1 taza de agua.
- 1 docena de espárragos pelados.

Para el pesto:

- 2 tazas de hojas de albahaca.
- 4 dientes de ajo.
- ¾ de taza de queso parmesano rallado.
- ½ taza de Aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- ¼ de taza de piñones.

Valor nutritivo por porción

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
622 kcal	50 gr	43 gr	9 gr

preparación



1. Salpimienta los filetes y enrolla cada uno con una rebanada de tocino alrededor de la carne. Asegura el tocino con palillos y deja reposar durante 15 minutos.
2. Calienta 3 cucharadas de aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®** en una sartén grande a fuego medio y saltea los champiñones.
3. En una cacerola chica a fuego medio, calienta una cucharada de aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®** agrega la harina y deja que se dore. Disuelve el consomé de pollo en una taza de agua hirviendo y vierte sobre la harina. Agrega los champiñones salteados, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que la salsa haya espesado.
4. Asa los filetes en la plancha hasta lograr el término deseado y báñalos con la salsa al momento de servir.
5. En la misma plancha donde cocinaste el filete saltea los espárragos.

Para el pesto:

6. Licúa la albahaca, el ajo, el queso parmesano, el aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®** y los piñones hasta obtener una pasta suave.





Brownies de matcha

Tiempo: 60 minutos | Dificultad: media | 4 porciones



El **té matcha** es rico en antioxidantes que tienen efectos antiinflamatorios y pueden ayudar a mantener estable la presión arterial, favoreciendo la salud cardiovascular.

ingredientes



Para la mezcla del queso con matcha:

- 130 g de queso crema a temperatura ambiente.
- ¼ de taza de azúcar.
- 3 cucharadas de harina.
- 1 huevo.
- 3 cdas. de crema espesa.
- 1 cdita. de extracto de vainilla.
- 1 ½ cditas. de té de matcha.
- ¼ de cdita. de polvo para hornear.

Para la masa de los brownies

- 130 g de chocolate semi-amargo.
- ¼ de taza de mantequilla derretida.
- ¼ de taza de Aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.
- ½ taza de azúcar.
- 2 huevos.
- ⅓ de taza de harina.
- ½ cdita. de polvo para hornear.
- ¼ de cucharadita de sal.

Valor nutritivo por porción

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
356 kcal	4 gr	23 gr	33 gr

preparación



1. Precalienta el horno a 180° C, engrasa y enharina un molde cuadrado.

Para la mezcla del queso con matcha:

2. Usando la batidora mezcla en un tazón el queso crema con el azúcar hasta que esté liso, añade entonces el huevo, la crema y la vainilla. Cierne sobre la mezcla el té, la harina y el polvo para hornear, sigue batiendo hasta que todo esté bien mezclado. Reserva.

Para la masa de los brownies:

3. Derrite el chocolate con la mantequilla y el aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®** a fuego muy bajo, revuelve bien, retira del fuego y deja enfriar.
4. En un tazón combina el chocolate con el azúcar y los huevos, cierne sobre el tazón la harina, la sal y mezcla el queso con matcha.
5. Vierte cucharadas de la masa en el molde que preparaste en forma alternada, como si hicieras un tablero de ajedrez, con un cuchillo delgado mezcla las masas para darles un aspecto marmoleado, cuida de no mezclar demasiado para no perder el efecto.
6. Hornea de 45 a 50 minutos, deja enfriar un poco y corta en cuadros.





Oli

De Nutrioli®

Busca ésta y más recetas en
nutrioli.com