RECETARIO

DOBLE de leite

ACEITE DE OLIVA

IDEAL PARA COCINAR

NUEVO

ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

IDEAL PARA ADEREZAR

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°.

ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

Para aderezar y cocinar a temperatura baja - media.

PUNTO DE HUMEO **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.

Salsa *de aguacate*

Salsa *de aguacate*

Ingredientes

- ¼ de taza de aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- ½ chile jalapeño.
- 3 dientes de ajo.
- 1 manojo de cilantro fresco.
- El jugo de medio limón.
- 1 pizca de sal.
- 3 aguacates.

Preparación

1. Retira el hueso del aguacate y coloca en la licuadora junto con el aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**, el chile jalapeño, el ajo, la sal y el cilantro.
2. Agrega el jugo de limón y mezcla.
3. Si quieres un aderezo más ligero puedes añadir un octavo de taza de agua. Revisa la sazón y sirve.

4 PORCIONES

ENERGIA	PROTEINAS	GRASAS	CARBO-HIDRATOS
248 kcal	1 g	20 g	2 g

Ensalada de arúgula
nueces y uvas

Ensalada de arúgula nueces y uvas

Ingredientes

Para la ensalada:

- 1 lechuga rizada.
- 6 tazas de arúgula.
- 2 tazas de uvas moradas y verdes, partidas por la mitad y sin semillas.
- 1 aguacate, pelado y rebanado.
- ½ taza de queso de cabra, desmoronado.
- ½ taza de nueces.
- ½ cebolla morada rebanada.

Para la vinagreta:

- 1/3 de taza de aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- 3 cucharadas de vinagre balsámico.
- 2 cucharadas de miel.
- ¼ de cucharadita de sal.
- 1/8 de cdita. de pimienta negra.

Preparación

1. En un tazón grande, trocea la lechuga añádela al tazón, ,agrega la arúgula, las uvas, la cebolla morada, las rebanadas de aguacate, trocea las nueces, mezcla todos los ingredientes y añade el queso de cabra alrededor.

Para la vinagreta:

2. Mezcla muy bien en un frasco el aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**, el vinagre balsámico, la miel, la sal y la pimenta, vierte sobre la ensalada justo antes de servir.

4 PORCIONES

ENERGIA	PROTEINAS	GRASAS	CARBO-HIDRATOS
402 kcal	7 g	33 g	24 g

Queso feta, chiles *y especies marinados*

Queso feta, chiles *y especies marinados*

Ingredientes

- 400 g de queso feta.
- Chiles de árbol secos.
- 1 cucharada de ralladura de limón.
- Algunas ramas de romero, salvia y orégano.
- ½ taza de aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Corta el queso en cubos, sazónalos con sal y pimenta. Coloca los cubos en un frasco, ahora añade las ramas de hierbas y la ralladura de limón, los chiles serranos y repite con el queso y cada uno de los ingredientes. Llena el frasco con el aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
2. Deja reposar 3 días antes de servir. Refrigera una vez abierto.

4 PORCIONES

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO-HIDRATOS
517 kcal	14 g	49 g	4 g

Spaguetti de jitomates *y parmesano*

Spaguetti de jitomates *y parmesano*

Ingredientes

Para hacer los jitomates:

- 1 taza de jitomates cherry partidos por la mitad.
- 2 dientes de ajo, picados.
- 1 cucharada de aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**
- Sal y pimienta al gusto.

Para hacer la pasta:

- 250 g de spaguetti integral.
- 1 taza de queso parmesano, rallado fino.
- 2 cucharadas de aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 1 pizca de pimienta negra recién molida.
- 1 pizca de hojuelas de chile.
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada.

Preparación

1. Para hacer los jitomates, precalienta el horno, sazona con sal y pimienta y hornea a 200° C hasta que se empiecen a suavizar y tengan una apariencia arrugada. Cuando esto suceda retira del horno y vierte el aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®** encima de los jitomates, revuelve.
2. ***Para hacer la pasta:*** Cocina la pasta siguiendo las instrucciones del paquete hasta que esté al dente. Escurre y reserva 1 taza del líquido de la cocción.
3. En una sartén a fuego medio derrite la mantequilla, sazona con sal, pimienta y las hojuelas de chile, baja el fuego y vierte un cuarto de taza del líquido de la cocción, calienta y añade la pasta y media taza del queso parmesano, si fuera necesario añade poco a poco mas agua hasta que tenga una consistencia adecuada.
4. Añade ahora los jitomates, la albahaca, el aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®** y revisa la sazón, sirve y espolvorea el queso en cada plato.

4 PORCIONES

ENERGIA	PROTEINAS	GRASAS	CARBO-HIDRATOS
371 kcal	17 g	26 g	19 g

Salmón empapelado *con miel de cilantro*

Salmón empapelado *con miel de cilantro*

Ingredientes

- 1 trozo de salmón de 500 g.
- Sal y pimienta al gusto.
- ¼ de taza de aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.
- El jugo de 2 limones, más un limón rebanado.
- 4 cucharadas de miel.
- 3 cucharaditas de ajo picado.
- ⅓ de taza de cilantro picado toscamente.

Preparación

1. Precalienta el horno a 180° C, coloca sobre una charola un trozo de papel aluminio, sobre éste sazona el salmón con sal y pimienta por ambos lados, reparte las rebanadas de limón por debajo y por encima del salmón.
2. Mezcla el aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**, el jugo de limón, la miel y el ajo, unta esta mezcla sobre el salmón, cubre el salmón con el papel aluminio, hornea por unos 15 a 20 minutos, pasado este tiempo abre el papel aluminio y reparte el cilantro por encima.

3 PORCIONES

ENERGIA	PROTEINAS	GRASAS	CARBO-HIDRATOS
558 kcal	33 g	36 g	23 g

Filete de carne *con papas al ajo*

Aceite de **Oliva**
Oli de Nutrioli®

Filete de carne *con papas al ajo*

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.
- 1 cucharada de mantequilla.
- ½ kilo de papas cambray cocidas y cortadas en trozos grandes.
- 3 dientes de ajo picados.
- 2 cucharaditas de tomillo picado.
- 2 cucharaditas de romero picado.
- 2 cucharaditas de orégano picado.
- 4 piezas de filete de res.

Preparación

1. En una sartén gruesa coloca el aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®** y la mantequilla, añade la mitad de las hierbas y el ajo, así como las papas, fríe las papas hasta que estén doradas, retira de la sartén y coloca los filetes en la sartén, cocina hasta que tengan el punto de cocción que prefieras.
2. Añade el resto de las hierbas picadas y sirve de inmediato.

4 PORCIONES

ENERGIA	PROTEINAS	GRASAS	CARBO-HIDRATOS
362 kcal	38 g	14 g	22 g

Muffins de elote *con chile poblano*

Muffins de elote *con chile poblano*

Ingredientes

- ½ taza de azúcar.
- 2 huevos.
- 2 cucharadas de miel.
- ¼ de taza de yogurt griego.
- 1½ cucharaditas de polvo para hornear.
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio.
- ½ cucharadita de sal.
- 4 cucharadas de aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.
- ½ taza de harina de maíz.
- 1 taza de harina blanca.
- ½ taza de granos de elote amarillos molidos.
- 1 chile poblano asado y pelado.

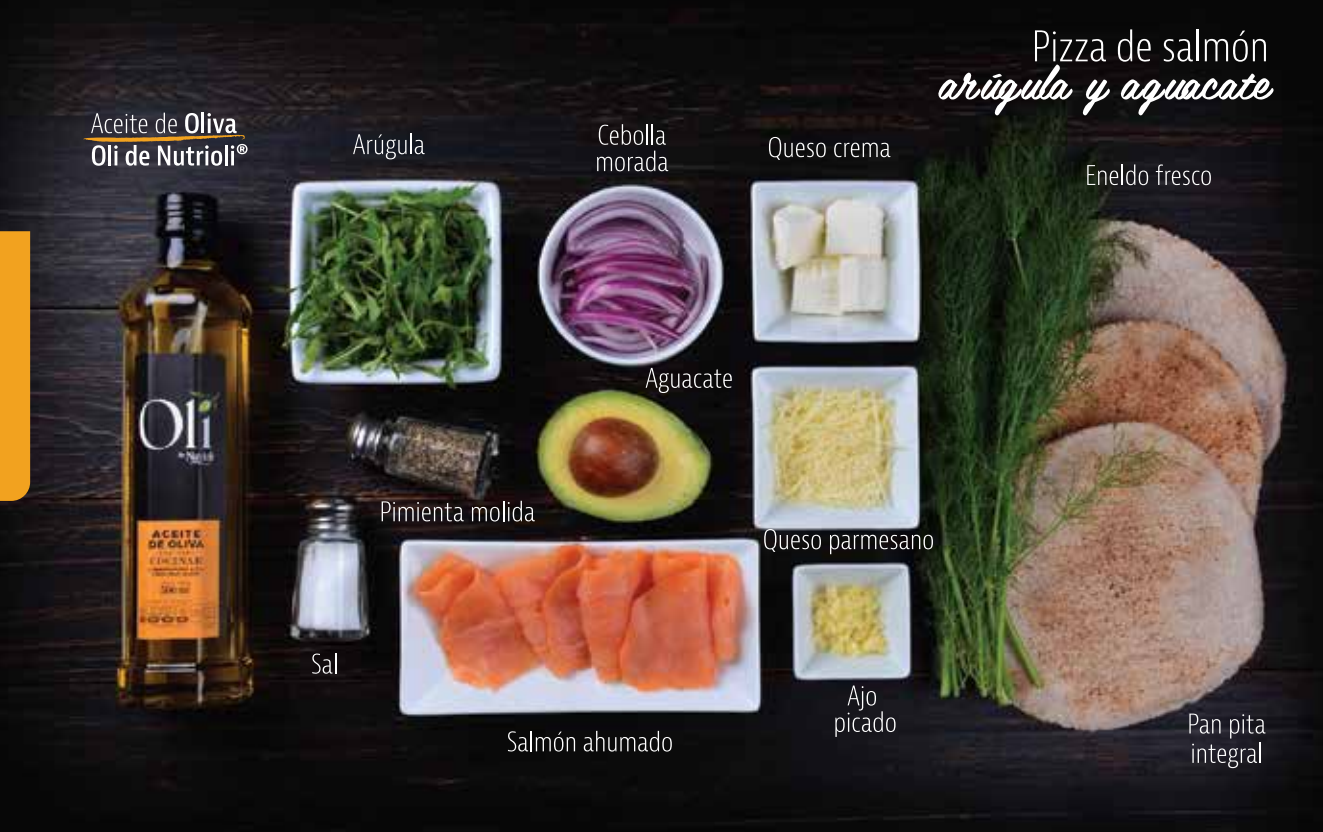
Preparación

1. Corta en cuadritos el chile poblano, engrasa con una cucharada de aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®** unos moldes para panqué.
2. Licúa el resto del aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®** con todos los ingredientes excepto el chile poblano, mezcla la masa y por último agrega el chile poblano, vierte en los moldes rellenando tres cuartas partes de su capacidad. Hornea de 12 a 16 minutos ó hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio.
3. Para servir puedes bañar con un poco más de miel.

6 PORCIONES

ENERGIA	PROTEINAS	GRASAS	CARBO-HIDRATOS
331 kcal	6 g	12 g	51 g

Pizza de salmón
arúgula y aguacate



Pizza de salmón *arúgula y aguacate*

Ingredientes

- 4 cucharadas de queso crema.
- 1 cucharada de eneldo fresco picado.
- 1 diente de ajo triturado.
- 1 base para pizza o pan árabe integral.
- 1 cucharada de aceite de Oliva **Oli de Nutrioli®**.
- ½ cebolla morada, rebanada.
- ½ taza de queso mozzarella rallado.
- 100 g de salmón ahumado.
- ½ aguacate rebanado.
- Un manojo de arúgula.
- ½ taza (extra) de queso mozzarella rallado.

Preparación

1. Precalienta el horno a 180° C, en un tazón mezcla el queso crema con el eneldo y el ajo triturado. En la tapa de abajo del pan árabe vierte media cucharada del aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®,** y esparce sobre la superficie del pan, por el frente unta la mezcla del queso crema. Cubre con la cebolla y el queso mozzarella y hornea por 10 minutos ó hasta que el queso se haya fundido.
2. Retira del horno y cubre con las rebanadas de salmón, el aguacate y la arúgula, añade el resto del queso y vuelve a hornear sólo por unos minutos.

2 PORCIONES

ENERGIA	PROTEINAS	GRASAS	CARBO-HIDRATOS
586 kcal	30 g	41 g	24 g

Brochetas de pollo *con aderezo*

Brochetas de pollo *con aderezo*

Ingredientes

Para las brochetas:

- 4 milanesas de pollo sin aplanar.
- 1 taza de yogurt natural.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- ½ cucharadita de orégano seco con comino molido y páprika.
- 1 pizca de canela molida, cardamomo y pimienta negra molida.
- 1 cucharada de sal.
- 2 cucharadas de aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.

Para la salsa:

- 1 ½ tazas de yogurt griego natural.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 cdas. de jugo de limón.
- 2 cdas. de cebolla morada picada.
- ½ pepino, pelado y rallado.
- 1 cucharadita de eneldo seco.
- ½ cucharadita de sal.
- ½ cucharadita de pimienta.
- 2 cdas. de aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.

Para la ensalada:

- 1 manojo de hojas de lechuga.
- 2 jitomates uva en cuartos.
- ½ cebolla morada en rebanadas.
- 1 pepino rebanado con cáscara.
- ½ taza de aceitunas negras.

Preparación

1. Mezcla el yogurt, las especies, el jugo de limón, el aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®** y la sal, mezcla hasta que todo esté bien integrado, marina el pollo en esta salsa por 30 minutos.
2. Ensarta el pollo en las brochetas de bambú, cocina por 30 minutos ó hasta que el pollo esté bien cocido.

Para la salsa:

3. Mezcla todos los ingredientes en un tazón y reserva.

Para la ensalada:

4. En un platón mezcla los ingredientes de la ensalada. Sirve las brochetas con un poco de la salsa y acompaña con un con una porción de la ensalada.

4 PORCIONES

ENERGIA	PROTEINAS	GRASAS	CARBO-HIDRATOS
440 kcal	41 g	23 g	17 g

Portobello con *chimichurri de aguacate*

Portobello con *chimichurri de aguacate*

Ingredientes

Para el portobello:

- 4 champiñones portobello grandes, sin tallos, lavados y escurridos.
- ⅓ de taza de vinagre balsámico.
- ¼ de taza de aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.
- 1 pizca de comino.
- 1 pizca de pimienta negra.
- 1 pizca de pimentón ahumado.
- 3 dientes de ajo picado.

Para el chimichurri:

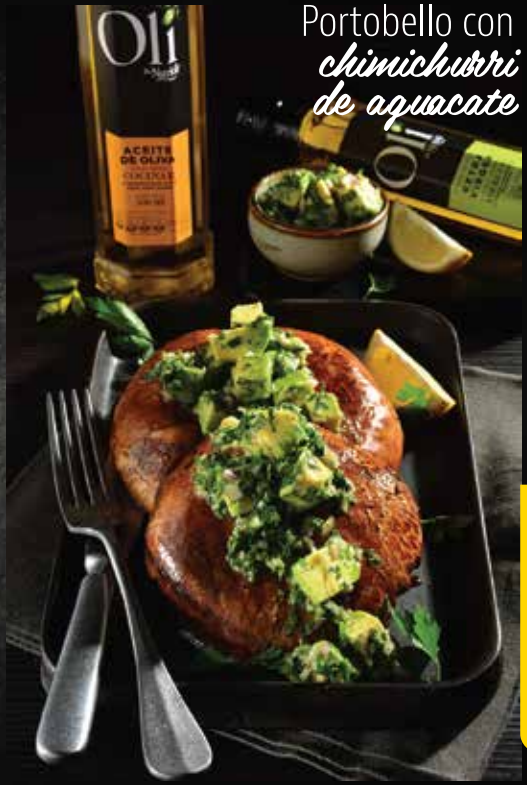
- 1 ½ tazas de perejil finamente picado.
- 3 dientes de ajo picado.
- 1 echolote picado.
- 4 cucharadas de aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- 3 cucharadas de jugo de limón.
- ½ cucharadita de sal.
- ½ cucharadita de pimienta negra.
- 1 aguacate pequeño y maduro, cortado a cubos.

Preparación

1. Coloca los champiñones portobello en una bandeja con fondo y aparta.
2. En un tazón mezcla el vinagre balsámico, el aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**, el comino, la pimienta negra, el pimentón y el ajo. Prueba y ajusta el sabor.
3. Añade la salsa a los champiñones y utiliza un pincel para cubrir todas las partes. Marina cada lado durante 5 minutos.
4. Prepara en otro tazón el chimichurri, añade el perejil, el ajo, el echalote, el aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**, el jugo de limón, salpimenta y mezcla bien. Prueba y ajusta el sabor, puedes agregar más jugo de limón ó sal. Incorpora el aguacate y mezcla.
5. Calienta la plancha o la sartén a fuego medio y cocina de 2 a 3 minutos cada cara, o hasta que quede caramelizado y marrón dorado. Báñalos con el resto del líquido de marinado mientras se acaba de cocinar para darle más sabor.
6. Para servir, coloca el chimichurri encima de los filetes de portobello y sirve.

4 PORCIONES

ENERGIA	PROTEINAS	GRASAS	CARBO-HIDRATOS
318 kcal	3 g	32 g	7 g



Pollo a la parrilla con *albahaca y jitomates*

Ingredientes

Para el pesto:

- 25 g de albahaca fresca.
- 2 dientes de ajo medianos.
- ¼ de taza de aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- Un puñado de almendras.
- ¼ de taza de queso parmesano.
- Una pizca de sal.

Para el pollo:

- 4 medias pechugas sin piel y sin hueso.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 cucharadas de aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cdita. de sazonador italiano (orégano, albahaca, tomillo).
- 4 rebanadas de queso mozzarella fresco.
- ¼ de taza de pesto.
- ½ taza de jitomates uva partidos por la mitad.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- ¾ de taza de albahaca fresca.
- Pimienta negra recién molida.

Preparación

Para el pesto:

1. Limpia las hojas de albahaca. Ponlas en la licuadora a velocidad media-baja junto con el ajo, las almendras y una pizca de sal. Muele hasta que se haga una pasta.
2. Incorpora poco a poco el aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®** hasta tener una mezcla uniforme, que no quede ni muy líquido, ni muy espeso. Agrega el parmesano, revuelve y prueba la sazón, si es necesario añade sal.

Para el pollo:

3. En un tazón agrega el pollo salpimenta, añade el aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**, el ajo, el sazonador italiano y revuelve.
4. Cuece el pollo en una sartén por ambos lados, pasados unos 15 minutos coloca una rebanada de queso sobre cada pechuga y sigue cocinando hasta que se derrita.
5. Mezcla los jitomates con el jugo de limón y la albahaca. Sirve cada pechuga con estos mezcla, una cucharada de pesto, sazona con pimienta y sirve de inmediato.

4 PORCIONES

ENERGIA	PROTEINAS	GRASAS	CARBO-HIDRATOS
563 kcal	47 g	40 g	3 g

Pollo a la parrilla con *albahaca y jitomates*

Hamburguesa de frijoles negros *y ensalada de kale*

Hamburguesa de frijoles negros *y ensalada de kale*

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles negros cocidos.
- ¼ de taza de cilantro picado.
- ½ taza de cebolla picada.
- ¼ de taza de pimiento amarillo picado.
- 1 cdita. de ajo picado.
- 1 huevo batido.
- ½ taza de panko.
- ¼ de cdita. de chile chipotle adobado.
- 1 pizca de comino molido.
- 1 cdita. de orégano.
- ½ cdita. de sal.
- 2 cdas. de aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®**.
- Una pizca de pimienta.
- Pan integral para hamburguesa.
- Hojas de kale, espinacas y lechuga.
- El jugo de un limón.
- 2 cdas. de aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.

Para el guacamole:

- 1 aguacate en cubitos.
- 2 cdas. de pimiento rojo picado.
- ¼ de taza de cebolla morada picada.
- 1 jitomate cortado en cubitos.
- 2 cdas. de cilantro picado.
- El jugo de un limón.
- Sal al gusto.
- 1 cda. de aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.

Preparación

1. Coloca la mitad de los frijoles en la licuadora y muélelos.
2. En un tazón combina todos los frijoles (los molidos y los enteros) y el resto de ingrendientes para la hamburguesa, (excepto los 4 últimos) y mezcla bien.
3. Divide la mezcla en 4 partes y haz las hamburguesas, refrigera al menos por media hora antes de cocinar. Calienta el aceite de **Oliva Oli de Nutrioli®** en una sartén con teflón, cocina 3 minutos por ambos lados .
4. Mezcla en un tazón los ingredientes del guacamole y revisa la sazón.
5. Prepara cada hamburguesa con el pan, añade dos cucharadas de guacamole; en un tazón aparte añade las hojas verdes, masajea el kale con el aceite de Oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**, vierte el jugo de limón sobre todas las hojas, salpimenta y divide en 4 partes iguales. Sirve con tu hamburguesa.

4 PORCIONES

ENERGIA	PROTEINAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS
572 kcal	19 g	26 g	70 g

Olí
De Nutrioli®

Más recetas como éstas en:
nutrioli.com