



# Nutrioli®

◆ Recetario ◆

FAMILIA SALUDABLE  
*en casa*

27 RECETAS *saludables* PARA TI



**Nutrioli**® tiene un propósito claro:  
dar salud y bienestar a tu familia.

Por eso, traemos para ti este recetario con  
más de 20 recetas llenas de salud y bienestar.

Además, en nuestras plataformas digitales,  
encontrarás contenido creado para alimentar la  
esperanza y cuidar tu salud social,  
física y emocional.

**Nutrioli**® también quiere a tu  
**#FamiliaSaludableEnCasa**

[nutrioli.com](https://nutrioli.com)



# 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.

Este Recetario de Nutrioli® será un buen aliado en tu cocina, en él encontrarás recetas balanceadas y completas; una selección de alimentos nutritivos, que podrás incluir en tu alimentación saludable.



## ALTO EN FIBRA

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



## SIN COLESTEROL

No contiene alimentos de origen animal, por tal motivo son libres de colesterol.



## BAJO EN CALORÍAS

Incluye alimentos bajos en calorías, en base al requerimiento calórico diario.



## SALUDABLE

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



## 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 PROTEÍNAS

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



## ALTO EN DHA

Incluye alimentos ricos en DHA como salmón, trucha, atún y son cocinadas con aceite vegetal de soja Nutrioli DHA®.



## ALTO EN OMEGA 9

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



## ALTO EN OMEGA 3

Contiene alimentos ricos en Omega 3 como pescados, nueces, almendras, y aceite vegetal puro de soja Nutrioli®.



## SIN GLUTEN

Contiene alimentos que excluyen la proteína del gluten presente en algunos cereales, son ideales para controlar la enfermedad celíaca.

# Puro

Familia saludable.

- 100% puro de soya
- Mejor balance de Omegas 3 y 6
- Sin colesterol y 0 grasas trans

*Aceite Comestible Puro de Soya*

# Nutrioli®

*Chiles  
reellenos  
saludables*

*Pescado  
almendrado*

**Nutrioli**

**RECETAS SALUDABLES  
— TODOS LOS DÍAS —**

*Tacos  
de pollo  
en tortilla  
de jicama*

*Quinoa  
mexicana*





## TACOS DE POLLO EN TORTILLA DE JÍCAMA

222 CALORÍAS

Proteína 23 G

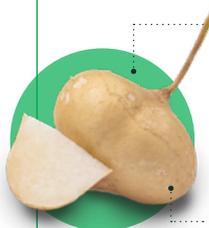
Grasas 10 G

Carbohidratos 7 G

# Tacos de pollo en tortilla de jícama

## Nutri Alimento

### JÍCAMA



Rica en agua y fibra

Mejora la digestión

Baja en calorías y sodio, que evita la retención de líquidos



25 minutos



Fácil

4

Porciones



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN PROTEÍNAS



SALUDABLE

## Ingredientes

### PARA LOS TACOS

- ♦ 12 tortillas de jícama.
- ♦ 1 pechuga de pollo, cortada en cubitos.
- ♦ 2 zanahorias ralladas.
- ♦ 1 taza de col morada rallada.
- ♦ 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- ♦ 2 cucharadas de salsa teriyaki.
- ♦ 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio.

## Preparación

- 1** Rebana la jícama pelada lo más delgada posible, reserva.
- 2** Calienta en una sartén con teflón el aceite **Nutrioli®**, añade el pollo y cocina hasta que se dore ligeramente y esté bien cocido.
- 3** Añade la zanahoria rallada y la col, cocina por 2 minutos.
- 4** Añade las salsas, revuelve bien y deja cocinar por 1 minuto más, a fuego bajo.
- 5** Sirve el pollo dentro de las tortillas de jícama, si deseas puedes servir con jugo de limón.



## BOWL GYRO DE POLLO GRIEGO

490 CALORÍAS

Proteína 54 G

Grasas 21 G

Carbohidratos 49 G

# Bowl *gyro* de pollo griego

## Nutri Alimento

### QUINOA



Rica en proteínas

Fuente de fibra que ayuda a reducir niveles de azúcar en sangre y a bajar el colesterol

Eleva la sensación de saciedad



40 minutos



Fácil



4 Porciones



ALTO EN  
ANTIOXIDANTES



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA EL BOWL

- ♦ 3 medias pechugas sin piel, deshuesadas.
- ♦ 3 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- ♦ El jugo de un limón.
- ♦ 1 cucharada de orégano picado.
- ♦ 1 cucharada de eneldo picado.
- ♦ 1 cucharadita de tomillo picado.
- ♦ 2 cucharaditas de ajo picado.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.
- ♦ 2 tazas de quinoa cocida.
- ♦ ½ taza de queso feta.
- ♦ 3 piezas de pan pita.

### PARA LA ENSALADA DE PEPINO

- ♦ 1 taza de jitomates cherry rebanados por la mitad.
- ♦ 1 pepino, pelado, sin semillas, cortado en cubos.
- ♦ ¼ de cebolla morada rebanada.
- ♦ 1 cucharada de jugo de limón.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.

### PARA EL ADEREZO

- ♦ ½ pepino, pelado y sin semillas.
- ♦ 2 tazas de yogurt griego.
- ♦ 2 cucharaditas de ajo picado.
- ♦ ⅓ de taza de eneldo picado.
- ♦ El jugo de medio limón.
- ♦ ½ cucharadita de sal.
- ♦ ¼ de cucharadita de pimienta.

## Preparación

- 1** Para hacer el aderezo, licúa todos los ingredientes. Refrigera hasta el momento de usarlos.
- 2** Para la ensalada de pepino mezcla todos los ingredientes en un tazón y reserva.
- 3** Para hacer el pollo, mezcla el aceite **Nutrioli®**, el jugo de limón, el orégano, el eneldo, el tomillo, el ajo, la sal y la pimienta, vierte la marinada en el pollo y deja reposar. Cocina en una sartén el pollo hasta que esté bien cocido y rebana.
- 4** Para servir, reparte el pollo, la ensalada, la quinoa, el queso y el pan en 4 tazones y sirve de inmediato.



## PAY DE VEGETALES

458 CALORÍAS

Proteína 9 G

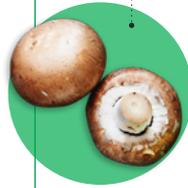
Grasas 32 G

Carbohidratos 33 G

# Pay de vegetales

## Nutri Alimento

### CHAMPIÑONES



Ricos en antioxidantes

Vitaminas del complejo B

Fuente de potasio que ayuda a reducir la presión arterial alta



1 hora



Fácil



8 Porciones



ALTO EN  
ANTIOXIDANTES



SALUDABLE



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA EL PAY

- ♦ 400 g de pasta de hojaldre.
- ♦ 2 tazas de verduras precocidas: brócoli, coliflor y zanahoria.
- ♦ 1 cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- ♦ 1 cebolla rebanada.
- ♦ 1 tallo de apio rebanado.
- ♦ 2 dientes de ajo picados.
- ♦ 300 g de champiñones cortados en cuatro.
- ♦ 1 taza de chícharos precocidos.
- ♦ 2-3 ramas de tomillo fresco.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.
- ♦ 1 huevo batido para barnizar.

### PARA LA SALSA

- ♦ 1/3 de taza de mantequilla.
- ♦ 1/3 de taza de harina.
- ♦ 1 taza de caldo de pollo.
- ♦ 1 taza de leche baja en grasa.
- ♦ 150 g de queso crema bajo en grasa.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.

## Preparación

- 1** Vierte el aceite **Nutrioli®** en una sartén, agrega la cebolla, el apio, los champiñones y el tomillo, cocina por unos minutos, sazona con sal y pimienta, añade las verduras precocidas, cocina unos minutos y retira de la sartén para colocar en un tazón.
- 2** Para hacer la salsa, calienta la mantequilla y agrega la harina, cocina hasta que se dore, mezcla la leche con el caldo y vierte poco a poco sin dejar de mover para que no hagan grumos, añade el queso crema, sazona con sal y pimienta y cocina hasta que espese. Integra las verduras cocidas y revuelve.
- 3** Extiende la masa en un molde, vierte el relleno, cubre con la masa haciendo el diseño que prefieras, barniza con el huevo batido y hornea a 200 °C por 40 minutos aproximadamente hasta que se dore.



## DUMPLINGS DE VEGETALES

105 CALORÍAS

Proteína 4 G

Grasas 6 G

Carbohidratos 9 G

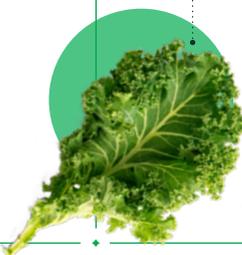
# Dumplings de vegetales

## Nutri Alimento

KALE

Rica en vitamina A, C y K

Fuente de potasio y hierro que favorecen a la producción de glóbulos rojos ayudando a prevenir anemias



40 minutos



Fácil



4 Porciones



SALUDABLE



VEGETARIANO



BAJO EN CALORÍAS

## Ingredientes

### PARA LOS DUMPLINGS

- ♦ 1 docena de discos para dumplings.
- ♦ 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®** para freír los dumplings.
- ♦ ¼ de taza de agua.

### PARA EL RELLENO

- ♦ ⅓ de cubo de tofu firme cortado en cubos.
- ♦ 1 zanahoria cortada en cubitos.
- ♦ 5 cebollas de cambray rebanadas.
- ♦ 1 taza de col rebanada finamente.
- ♦ 1 taza de kale.
- ♦ ½ cucharadita de jengibre, pelado y rallado.
- ♦ ½ cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- ♦ 1 cucharada de salsa de soya.

### PARA LA SALSA

- ♦ ¼ de taza de salsa de soya.
- ♦ ¼ de taza de agua.
- ♦ ⅓ de taza de miel.
- ♦ 1 cucharada de vinagre de arroz.
- ♦ ½ cucharada de ajo en polvo.
- ♦ 1 pizca de hojuelas de chile.
- ♦ 1 cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- ♦ ½ taza de agua.

## Preparación

- 1 Corta todos los vegetales y el tofu en cuadritos bien pequeños. Calienta el aceite **Nutrioli®** en una sartén y fríe las verduras y el tofu, añade la salsa de soya, el jengibre y revuelve, cocina de 5 a 10 minutos hasta que las verduras se sientan suaves y el tofu se dore un poco, rellena los discos con una porción de verdura y tofu y cierra en la forma tradicional.
- 2 Calienta en una sartén el aceite **Nutrioli®** y fríe los dumplings hasta que estén completamente dorados de un lado, en este momento ya no tendrás casi aceite en la sartén, ahora vierte el agua y cocina a fuego alto hasta que se consuma el agua por completo. Al seguir cocinando a fuego alto el resto del agua se consumirá y los dumplings quedarán bien cocidas y muy suaves.
- 3 Para hacer la salsa, mezcla todos los ingredientes y sirve.



## CHILES RELLENOS SALUDABLES

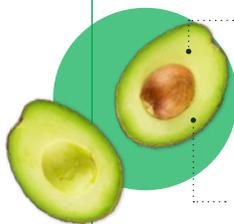
381 CALORÍAS

Proteína 9 G

Grasas 21 G

Carbohidratos 44 G

# Chiles rellenos *saludables*



## Nutri Alimento

### AGUACATE

Rico en omega 9 que favorece la salud cardiovascular

Fuente de Vitamina E, antioxidante que ayuda al cuidado de la piel y la vista

-  45 minutos
-  Fácil
-  4 Porciones



BAJO EN CALORÍAS



SALUDABLE



ALTO EN ANTIOXIDANTES

## Ingredientes

### PARA LA SALSA

- ♦ 5 jitomates asados sin piel.
- ♦ 1 cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- ♦ 1 diente de ajo.
- ♦ 1 cucharada de orégano seco.
- ♦ 1 ramita de canela en vara.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.

### PARA LOS CHILES

- ♦ 4 chiles poblanos, asados y pelados.
- ♦ 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- ♦ 1 camote, pelado y cortado en cubitos.
- ♦ ½ cebolla picada.
- ♦ ½ taza de queso panela en cubos.
- ♦ 1 taza de granos de elote precocidos.
- ♦ 1 taza de jitomates cherry partidos por la mitad.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.

### PARA DECORAR

- ♦ 2 aguacates en cubos.
- ♦ Hojas de cilantro al gusto.

## Preparación

- 1** Muele los jitomates con el ajo, el orégano y la canela, cuela y reserva.
- 2** Calienta el aceite **Nutrioli®** y vierte la salsa colada, sazona con sal y pimienta, deja que hierva hasta que espese.
- 3** Calienta el aceite **Nutrioli®** y añade la cebolla, cocina hasta que esté transparente, agrega los cubos de camote y los jitomates, sigue cocinando por unos minutos, agrega los elotes y el queso panela, sazona con sal y pimienta.
- 4** Sirve los chiles con el relleno de verdura, la salsa de jitomate y cubos o rebanadas de aguacate. Decora con el cilantro.



## QUINOA A LA MEXICANA

475 CALORÍAS

Proteína 18 G

Grasas 21 G

Carbohidratos 57 G

# Quinoa a la mexicana

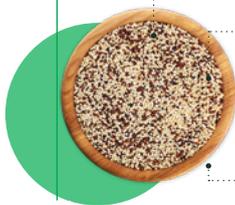
## Nutri Alimento

### QUINOA

Rico en proteína

Fuente de fibra  
que mejora el  
tránsito intestinal

Omegas 3 y 6 que  
protegen la salud  
cardiovascular



25 minutos



Fácil

4

Porciones



VEGETARIANO



ALTO EN FIBRA



ALTO EN OMEGA 3

## Ingredientes

### PARA LA QUINOA

- ♦ 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- ♦ 1 cebolla mediana picada.
- ♦ 1 chile jalapeño picado, sin semillas.
- ♦ 2 dientes de ajo, pelados y picados.
- ♦ 1 taza de quinoa cocida.
- ♦ 1 taza de frijoles negros, cocidos y escurridos.
- ♦ 1 taza de granos de elote amarillos.
- ♦ 4 jitomates picados.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.
- ♦ Cilantro picado.
- ♦ Si es necesario, media taza de caldo de verduras.

### PARA DECORAR

- ♦ 1 aguacate.
- ♦ 2 cebollitas de cambray rebanadas.
- ♦ 1 limón en cuartos.
- ♦ 1/4 de taza de pepitas de calabaza.

## Preparación

- 1** Calienta el aceite **Nutrioli®** en una olla, fríe la cebolla, el ajo, el chile y el jitomate, añade los elotes y la quinoa, mezcla.
- 2** Agrega los frijoles y si fuera necesario añade el caldo de las verduras. Debe quedar ligeramente húmedo.
- 3** Sirve y decora con el aguacate, la cebolla, el limón y las pepitas de calabaza.



## PESCADO ALMENDRADO

405 CALORÍAS

Proteína 36 G

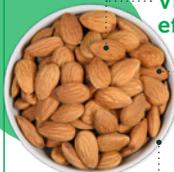
Grasas 26 G

Carbohidratos 8 G

# Pescado *almadrado*

## Nutri Alimento

ALMENDRA



Vitamina E con efecto antiinflamatorio

Refuerza el sistema inmunológico

Protege la salud cardiovascular



30 minutos



Fácil

4

Porciones



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN OMEGA 3

## Ingredientes

### PARA EL PESCADO

- + ½ taza de panko.
- + 1 taza de almendra fileteada.
- + 2 cucharadas de perejil finamente picado.
- + 1 cucharadita de ajo finamente picado.
- + 3 claras de huevo.
- + 1 cucharada de cebolla en polvo.
- + Sal y pimienta al gusto.
- + 4 piezas de filete de pescado.
- + ¼ de taza de aceite **Nutrioli®**.

## Preparación

- 1** Mezcla el panko con las almendras, el perejil y ajo. Reserva.
- 2** Bate las claras con la cebolla en polvo y sazona con sal y pimienta.
- 3** Sumerge los filetes en las claras y empaniza con la mezcla de almendras.
- 4** Fríe en el aceite **Nutrioli®**, que debe estar bien caliente y escurre perfectamente.
- 5** Sirve acompañado de espinacas al vapor y ensalada.

# Ligero

Familia saludable.

- Sólo **5kcal** por disparo
- **Reduce** calorías al cocinar
- 100% **sin gases propelentes**



*Pan francés  
con frutos rojos*



*Omelette  
vegetariana*



**Nutrioli**  
*spray*

RECETAS PRÁCTICAS  
Y LIGERAS

*Montadito  
de huevo con  
espinacas*



*Ensalada de  
alubias*





**PASTA DE CALABACITA CON POLLO & PISTACHES**

**313 CALORÍAS**

**Proteína 48 G**

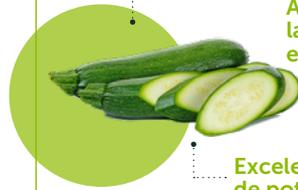
**Grasas 8 G**

**Carbohidratos 9 G**

# Pasta de Calabacita con pollo & pistaches

## Nutri Alimento

### CALABACITA



Rica en fibra

Ayuda a mantener la presión arterial estable

Excelente fuente de potasio



35 minutos



Fácil



4 Porciones



SALUDABLE



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA LOS FIDEOS

- ♦ 8 piezas de calabacitas medianas.
- ♦ 1 cucharada de sal.
- ♦ 2 disparos de aceite **Nutrioli Spray®**.
- ♦ 2 dientes de ajo.
- ♦ ¼ de cucharadita de comino molido.
- ♦ ¼ de cucharadita de pimienta molida.

### PARA EL POLLO

- ♦ 4 medias pechugas, deshuesadas, sin piel y ligeramente aplanadas.
- ♦ 1 disparo de aceite **Nutrioli Spray®**.
- ♦ 1 cucharadita de sal.
- ♦ ½ cucharadita de pimienta.
- ♦ 2 cebollitas cambray.
- ♦ 7-10 hojas de menta fresca.
- ♦ ¼ de taza de pistaches pelados.
- ♦ 1 cucharada de jugo de limón.

## Preparación

- 1** Corta los fideos de calabaza y colócalos en un colador, rocía con sal y deja escurrir mientras preparas el resto de la receta.
- 2** Sazona el pollo con la sal y la pimienta, calienta una sartén y rocía un disparo de **Nutrioli Spray®**, cocina por ambos lados hasta que se cueza y se dore un poco. Coloca tu pollo en un plato y cubre con papel aluminio.
- 3** Rebana las cebollitas de cambray, pica la menta y trocea los pistaches, coloca estos ingredientes en un tazón con el jugo de limón, reserva. Coloca los fideos de calabacita sobre un papel absorbente para secarlos lo más que se pueda.
- 4** Calienta nuevamente la misma sartén que usaste para el pollo, vuelve a rociar con dos disparos de **Nutrioli Spray®** y fríe los ajos picados, añade la mezcla de pistaches, fríe unos minutos y agrega los fideos, sazona con el comino, la sal y la pimienta. Cocina solo para calentar y sirve de inmediato.



## PAN FRANCÉS CON FRUTOS ROJOS

248 CALORÍAS

Proteína 22 G

Grasas 8 G

Carbohidratos 25 G

# Pan francés con *frutos rojos*

## Nutri Alimento

### FRUTOS ROJOS



Vitamina A y C

Función Antiinflamatoria que protege tu salud cardiovascular

Rico en fibra y antioxidantes



15 minutos



Fácil



2 Porciones



SALUDABLE



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA EL PAN

- ♦ 2 rebanadas de pan integral.
- ♦ 1 cucharada de proteína en polvo sabor vainilla (cada marca de proteína trae su propia medida).
- ♦ 100 ml de leche de coco.
- ♦ 2 huevos.
- ♦ 1 chorrito de vainilla.
- ♦ Canela en polvo al gusto.
- ♦ 2 disparos de aceite **Nutrioli Spray®**.

### PARA DECORAR

- ♦ 1 taza de frutos rojos.

## Preparación

- 1 Mezcla la leche con la proteína en polvo, ya que esté bien disuelta y sin grumos agrega el huevo, la vainilla y la canela en polvo.
- 2 Pasa la rebanada de pan en la mezcla hasta que el pan quede húmedo.
- 3 Rocía dos disparos de **Nutrioli Spray®** en una sartén bien caliente y coloca la rebanada de pan.
- 4 Agrega el restante de la mezcla sobre el pan y deja que se cuezan, decora con frutos rojos.



## OMELETTE VEGETARIANO

243 CALORÍAS

Proteína 9 G

Grasas 11 G

Carbohidratos 31 G

# Omelette *vegetariano*

## Nutri Alimento

### CHAMPIÑONES



Proteína vegetal

Favorece el  
función muscular

Fuente de potasio



35 minutos



Medio



2 Porciones



SALUDABLE



ALTO EN  
ANTIOXIDANTES



SIN COLESTEROL

## Ingredientes

### PARA EL OMELETTE

- ♦ ¾ de taza de papa cocida, pelada y rallada.
- ♦ 2 claras de huevo.
- ♦ Sal y pimienta para sazonar.
- ♦ 1 disparo de aceite **Nutrioli Spray®**.
- ♦ 4 cucharadas de cebolla picada.
- ♦ 1 diente de ajo picado.
- ♦ 1 taza de champiñones rebanadas.
- ♦ 1 manojo de espinacas, lavadas y escurridas.
- ♦ 2 disparos de aceite **Nutrioli Spray®**.

## Preparación

- 1** En una sartén rocía un disparo de **Nutrioli Spray®**, fríe la papa rallada hasta que se dore ligeramente, retira de la sartén.
- 2** En la misma sartén añade la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté transparente, agrega los champiñones y la espinaca, cocina hasta que estén ligeramente cocidos, retira del fuego y deja escurrir.
- 3** Bate la clara y mezcla con la papa estilo hashbrown sazona con sal y pimienta. Vierte la mitad de clara de huevo con la papa y cocina hasta que cuaje, debe quedar una capa delgada, vierte 1 disparo de aceite **Nutrioli Spray®** sobre la papa, voltea el omelette y añade la mitad del relleno de espinacas y champiñones, cierra y sirve. Repite la operación para hacer un segundo omelette.



## MONTADITO DE HUEVO CON ESPINACAS

289 CALORÍAS

Proteína 18 G

Grasas 17 G

Carbohidratos 18 G

# Montadito de huevo con *espinacas*

## Nutri Alimento

### ESPINACAS

Vitamina K

Rico en ácido fólico

Fuente de calcio  
para mineralización  
de huesos

Favorece sistema  
nervioso



25 minutos



Fácil



2 Porciones



SAUDABLE



ALTO EN  
ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA EL PAN

- ♦ 2 rebanadas de pan integral o multigrano.
- ♦ 3 disparos de aceite **Nutrioli Spray®**.
- ♦ 3 tazas de hojas de espinaca.
- ♦ 1 diente de ajo picado.
- ♦ 2 huevos.
- ♦ 100 g de queso feta desmoronado.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.
- ♦ Hojuelas de chile al gusto.

## Preparación

- 1** Rocía 2 disparos de aceite **Nutrioli Spray®**, fríe el ajo hasta que esté ligeramente dorado, añade las espinacas y sazona con sal, pimienta y las hojuelas de chile.
- 2** Cocina unos minutos y agrega el queso, retira del fuego y mantén tapado para que no se enfríe.
- 3** Tuesta el pan.
- 4** En una sartén rocía 1 disparo de aceite **Nutrioli Spray®** y fríe los huevos uno por uno, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que la clara se cueza.
- 5** Sirve las espinacas sobre el pan, coloca los huevos encima y sirve de inmediato.



## ENSALADA DE ALUBIAS

322 CALORÍAS

Proteína 11 G

Grasas 15 G

Carbohidratos 37 G

# Ensalada *de alubias*

## Nutri Alimento

### JITOMATES CHERRY



Fuente de potasio  
y antioxidantes

Previene  
enfermedades  
visuales

Vitamina A que  
mejora la visión



25 minutos



Fácil



2 Porciones



VEGETARIANO



ALTO EN  
ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA EL ADEREZO

- ♦ ¼ de taza de albahaca fresca picada.
- ♦ ¼ de taza de perejil picado.
- ♦ El jugo de un limón.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.
- ♦ 2 cucharadas de aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**
- ♦ 1 pizca de hojuelas de chile.

### PARA LA ENSALADA

- ♦ 1 taza de alubias cocidas y escurridas.
- ♦ 1 taza de jitomates cherry rebanados.
- ♦ 2 zanahorias peladas y cortadas en juliana.
- ♦ 1 disparo de aceite **Nutrioli Spray®**.
- ♦ 1 cabeza de lechuga orejona mini.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.

## Preparación

- 1 Para el aderezo, mezcla el aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®** con el jugo de limón, sal, pimienta, el perejil y la albahaca, revuelve bien.
- 2 En una parrilla, rocía un disparo de aceite **Nutrioli Spray®**, parte por la mitad la lechuga y coloca en la plancha, cocina solo por un minuto.
- 3 En un tazón acomoda las lechugas, las alubias, jitomates y zanahorias, baña con el aderezo y sirve de inmediato.



## BARRITAS DE GRANOLA

152 CALORÍAS

Proteína 5 G

Grasas 9 G

Carbohidratos 16 G

# Barritas *de granola*

## Nutri Alimento

AVENA

Fibra soluble

Vitamina B1 que favorece al sistema nervioso, mejorando la capacidad de relajación y concentración

Reduce colesterol



- 1 hora
- Fácil
- 12 Porciones



ALTO EN OMEGA 9



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA LA MEZCLA

- ♦ 2 tazas de avena.
- ♦ 3 plátanos medianos maduros.
- ♦ ¾ de taza de semillas de girasol y calabaza.
- ♦ ½ taza de dátiles secos picados.
- ♦ ¼ de taza de nueces picadas.
- ♦ ¼ de taza de almendras laminadas.
- ♦ 1 cucharadita de canela.
- ♦ 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- ♦ Una pizca de sal.

### PARA DESMOLDAR

- ♦ 1 disparo de aceite **Nutrioli Spray®**.

## Preparación

- 1 Pon a precalentar el horno a 180 °C.
- 2 Pela los plátanos, colócalos en un bol con la vainilla y la canela y tritura hasta conseguir una textura de puré.
- 3 Mezcla bien la avena con el plátano triturado. Luego añade el resto de ingredientes a excepción del aceite. Remueve bien.
- 4 Prepara un molde de 20 x 30 cm y fórralo con papel de hornear. Rocía con un disparo de aceite **Nutrioli Spray®** y vierte la mezcla. Reparte bien y presiona con las manos.
- 5 Hornea durante 25 minutos o hasta que los bordes estén dorados.
- 6 Cuando esté fría ya puedes cortar las barritas.



## TORTITAS DE CAMOTE Y KALE

205 CALORÍAS

Proteína 3 G

Grasas 2 G

Carbohidratos 46 G

# Tortitas de camote & *kale*

## Nutri Alimento

KALE



Vitamina A, C y K

Rico en calcio y hierro

Favorece la formación y coagulación de la sangre



25 minutos



Fácil



6-8 Porciones



VEGETARIANO



SIN GLUTEN



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA LA MEZCLA

- ♦ 2 camotes medianos, cocidos y pelados.
- ♦ 1 taza de kale masajeado.
- ♦ ¼ de taza de cebolla picada finamente.
- ♦ 2 cucharadas de leche de coco.
- ♦ 1 cucharadita de ajo en polvo.
- ♦ 1 cucharadita de comino.
- ♦ ½ cucharadita de sal.

### PARA EL ENGRASADO

- ♦ 1 disparo de aceite **Nutrioli Spray®**

## Preparación

- 1 Coloca en un tazón los camotes y la leche de coco, tritura hasta que obtengas un puré, añade el kale en trocitos, la cebolla, el comino, el ajo y la sal. Forma de 6 a 8 piezas.
- 2 Calienta una sartén y rocía con el aceite **Nutrioli Spray®**, fríe hasta que se vean doradas las tortitas de ambos lados.
- 3 Puedes usar unas rebanaditas de aguacate y jitomates cherry para acompañar.

# Alimenta tu mente

**DHA** es un nutrimento esencial para el **desarrollo del cerebro en embarazo y niñez.**

ACEITE COMESTIBLE PURO DE SOYA

**Nutrioli<sup>®</sup>**  
**DHA**



*Coditos en salsa  
de calabacita,  
kale & queso*

*Hotcakes  
de espinacas  
con avena*

# Nutrioli<sup>®</sup> DHA

RECETAS DIVERTIDAS  
— Y EN FAMILIA —

*Dedos de  
pescado en  
amaranto*





## HOTCAKES DE ESPINACAS CON AVENA

197 CALORÍAS

Proteína 6 G

Grasas 6 G

Carbohidratos 32 G

# Hotcakes *de espinacas* con avena

## Nutri Alimento

### ESPINACAS

Fuente de Vitamina A y C



Rico en ácido fólico, magnesio y hierro, ideal para combatir la anemia.



25 minutos



Fácil



4 Porciones 12 pzas



SALUDABLE



ALTO EN  
ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA LA MEZCLA

- ♦ 1 ½ tazas de avena.
- ♦ 2 cucharaditas de polvo para hornear.
- ♦ ¼ de cucharadita de sal.
- ♦ ¼ de cucharadita de canela.
- ♦ 1 taza de espinacas.
- ♦ ¾ de taza de yogurt natural.
- ♦ ½ taza de leche light.
- ♦ 1 huevo.
- ♦ 1 cucharada de miel.
- ♦ 1 cucharadita de vainilla.
- ♦ 2 cucharaditas de aceite **Nutrioli DHA®**.

### PARA DECORAR

- ♦ 1 cucharada de arándanos en cada porción para acompañar.
- ♦ 2 cucharaditas de miel de abeja en cada porción.
- ♦ 2 frambuesas en cada porción.

## Preparación

- 1** Coloca los ingredientes secos en una licuadora, licúa hasta que la avena se haga como harina, vacía esto sobre un tazón.
- 2** Ahora coloca en la licuadora los ingredientes húmedos, empezando con las espinacas, así se muelen mejor, agrega el yogurt, leche, huevo, miel y vainilla, licúa perfectamente. Revuelve esta mezcla con la harina.
- 3** Vierte cucharadas de la mezcla en una sartén con aceite **Nutrioli DHA®**, cocina de un lado hasta que se hagan burbujas y voltea.
- 4** Sirve los hot cakes de inmediato, puedes acompañar con arándanos.



## DEDOS DE PESCADO EN AMARANTO

260 CALORÍAS

Proteína 15 G

Grasas 17 G

Carbohidratos 12 G

# Dedos de pescado en *amaranto*

## Nutri Alimento

AMARANTO



Gran cantidad de proteínas  
y vitaminas del Complejo B

Fuente de calcio que  
ayuda al desarrollo  
de músculos y  
huesos fuertes



30 minutos



Fácil

4

Porciones



SALUDABLE



ALTO EN OMEGA 3



ALTO EN DHA

## Ingredientes

### PARA EL EMPANIZADO

- ♦ 2 filetes de pescado cortados en barritas (robalo o huachinango).
- ♦ 2 cucharadas de harina.
- ♦ 1 huevo ligeramente batido.
- ♦ 3 cucharadas de galletas saladas y molidas.
- ♦ ½ taza de amaranto.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.
- ♦ Aceite **Nutrioli DHA®** para freír.

## Preparación

- 1** Ponle sal y pimienta al pescado y enharínalo.
- 2** Cúbrela con el huevo. Combina las galletas y el amaranto, pasa el pescado por esta mezcla.
- 3** Frielo en abundante aceite **Nutrioli DHA®**, el cual debe estar bien caliente para que no absorba grasa hasta que esté dorado.
- 4** Sírvelo con tu aderezo favorito.



**CODITOS EN SALSA DE CALABACITA, KALE & QUESO**

**117 CALORÍAS**

**Proteína 6 G**

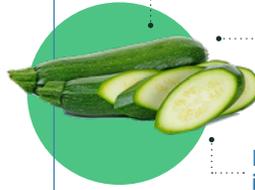
**Grasas 5 G**

**Carbohidratos 12 G**

# Coditos en salsa *de calabacita* kale & queso

## Nutri Alimento

### CALABACITA



Vitamina A y C

Antioxidantes  
que protegen  
las células

Refuerza el sistema  
inmunológico



25 minutos



Fácil



4 Porciones



BAJO EN CALORÍAS



SALUDABLE



ALTO EN  
ANTIOXIDANTES

## Ingredientes

### PARA LOS CODITOS

- ♦ 2 litros de agua.
- ♦ 1 cucharadita de sal.
- ♦ 1 taza de pasta de coditos.

### PARA LA SALSA

- ♦ 2 calabacitas.
- ♦ 1 chayote cocido y pelado.
- ♦ 1 taza de kale.
- ♦ 1/3 de taza de crema light.
- ♦ 1 cucharadita de aceite **Nutrioli DHA®**.
- ♦ 1 cucharadita de sal.
- ♦ 1/2 cucharadita de pimienta.
- ♦ 1/4 de taza de queso parmesano rallado.

## Preparación

- 1** En una ollita con agua hirviendo y sal, cocina la pasta hasta que esté al dente. Escurre y reserva.
- 2** Licúa la calabaza junto con el kale y el chayote, añade la crema.
- 3** En una sartén profunda, calienta el aceite **Nutrioli DHA®**, vierte la salsa hasta que hierva, agrega la pasta, mezcla y sazona.
- 4** Sirve en un plato y decora con queso parmesano rallado.



## FIDEO SECO CON QUESO PANELA

335 CALORÍAS

Proteína 11 G

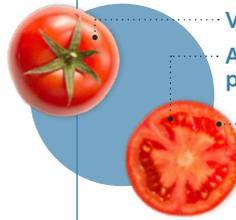
Grasas 16 G

Carbohidratos 36 G

# Fideo seco con queso *panela*

## Nutri Alimento

### JITOMATE



Vitamina A, C y E.

Alto en licopeno, un poderoso antioxidante.

Rico en antioxidantes que refuerzan la actividad inmune



1 hora



Fácil

4

Porciones



BAJO EN CALORÍAS



SALUDABLE



SIN COLESTEROL

## Ingredientes

### PARA LOS FIDEOS

- ♦ 1 paquete de fideos.
- ♦ ¼ de taza de aceite **Nutrioli DHA®**.

### PARA LA SALSA

- ♦ 4 jitomates asados.
- ♦ 1 diente de ajo.
- ♦ ½ cebolla.
- ♦ 2 tazas de caldo de pollo.
- ♦ Sal al gusto.
- ♦ 1 cucharada de consomé de pollo.

### PARA DECORAR

- ♦ ½ taza de queso panela rallado o en cubitos.

## Preparación

- 1 En un comal, asa los jitomates sin que se quemen. Licúa los jitomates con el ajo, la cebolla, el consomé y una taza de caldo de pollo.
- 2 Mientras en una olla pon a calentar el aceite **Nutrioli DHA®**, fríe los fideos hasta que estén dorados. Escurre el exceso de aceite. Saca los fideos.
- 3 En la misma olla calienta lo que licuaste, pero previamente colada la salsa, agrega el resto del caldo de pollo. Deja hervir hasta que lo pruebes y esté bien sazonado, si le hace falta agrega un poco más de sal, ahora agrega los fideos dorados. Tapa y baja el fuego hasta que el líquido se evapore y los fideos estén suaves.
- 4 Sirve con queso.



## ALBÓNDIGAS DE POLLO

66 CALORÍAS

Proteína 8 G

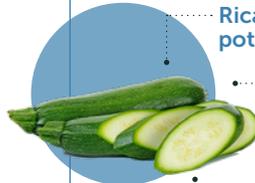
Grasas 3 G

Carbohidratos 2 G

# Albóndigas de *pollo*

## Nutri Alimento

### CALABACITA



Rica en minerales y potasio

Vitamina A y C

Fácil digestión para los bebés

Rico en fibra que previene estreñimiento



40 minutos



Fácil



4 Porciones



ALTO EN ANTIOXIDANTES



SALUDABLE



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA LAS ALBÓNDIGAS

- ♦ 1 tallo de apio picado.
- ♦ 1 zanahoria pelada y rallada.
- ♦ 1 calabacita picada.
- ♦ 1 pechuga de pollo deshuesada, sin piel, molida.
- ♦ 1 cucharadita de comino.
- ♦ 2 cucharaditas de aceite **Nutrioli DHA®**.

## Preparación

- 1** Mezcla todos los ingredientes excepto el aceite **Nutrioli DHA®**, forma pequeñas albóndigas con las manos.
- 2** Calienta el aceite en una sartén y fríe las albóndigas hasta que estén bien cocidas. Sirve tibias.



## PALOMITAS DE MAÍZ CON CHILE

185 CALORÍAS

Proteína 4 G

Grasas 9 G

Carbohidratos 24 G

# Palomitas *de maíz* con chile

## Nutri Alimento

### ACEITE NUTRIOLI DHA



Ácido graso omega 3

Buen funcionamiento del cerebro, vista y corazón.

DHA es esencial en todas las etapas de la vida



20 minutos



Fácil



6 Porciones



BAJO EN CALORÍAS



SALUDABLE



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

PARA LAS  
PALOMITAS

- ♦ 1 taza de maíz palomero.
- ♦ 3 cucharadas de aceite **Nutrioli DHA®**.
- ♦ Chile con limón en polvo.

## Preparación

- 1 Vierte el aceite **Nutrioli DHA®** en una olla profunda, añade el maíz y tapa la olla, revuelve los granos de maíz con la olla tapada repetidamente, cuando empiecen a reventar los granos baja el fuego y no dejes de mover. En cuanto no oigas más sonidos apaga el fuego. Coloca en un tazón y sazona con el chile con limón en polvo.

# Natural

## Familia saludable.

- Extracción en frío
- **Omega 9** y Antioxidantes Naturales
- Exquisito sabor y aroma





*Pasta fría  
al pesto  
con  
vegetales*

*Ensalada  
de manzana, nuez  
y arúgula*



**Oli**  
De Nutrioli®

**RECETAS PARA DISFRUTAR**



*Tacos de  
lechuga con  
pollo teriyaki*

*Pastel de carne  
con glaseado  
de chipotle*





## ENSALADA DE MANZANA, NUEZ & ARÚGULA

342 CALORÍAS

Proteína 4 G

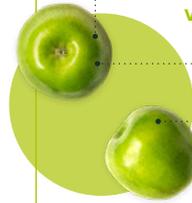
Grasas 23 G

Carbohidratos 14 G

# Ensalada de *manzana* nuez & arúgula

## Nutri Alimento

### MANZANA



Rica en antioxidantes y vitamina C

Favorece la salud cardiovascular

Fuente de pectina, fibra soluble que ayuda a reducir el colesterol.



20 minutos



Fácil



4 Porciones



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN OMEGA 9



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA LA ENSALADA

- ♦ 4 tazas de lechugas mixtas.
- ♦ 4 tazas de arúgula.
- ♦ 1 manzana sin corazón, rebanada.
- ♦ ¼ de taza de cebolla morada rebanada.
- ♦ ¾ de taza de nueces troceadas.
- ♦ ½ de taza de queso feta desmoronado.

### PARA LA VINAGRETA

- ♦ ½ de taza de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen**.
- ♦ 4 cucharadas de vinagre balsámico.
- ♦ 1 cucharadita de mostaza.
- ♦ 2 cucharadas de miel.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.

## Preparación

### Para la vinagreta:

- 1 Mezcla ½ de taza de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen** e incorpora cada ingrediente para el aderezo en un frasco, mezclando para incorporar la vinagreta.

### Para la ensalada:

- 2 Coloca las nueces en una charola para horno y hornea a 180 °C por 5 minutos o hasta que empiecen a soltar aroma, retira del horno y trocea.
- 3 Mezcla en una ensaladera la lechuga con las nueces, las manzanas, la cebolla, el queso y revuelve bien. Sirve en 4 platos, baña y mezcla con la vinagreta justo antes de servir.



## PASTA FRÍA AL PESTO CON VEGETALES

480 CALORÍAS

Proteína 27 G

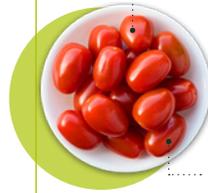
Grasas 27 G

Carbohidratos 37 G

# Pasta fría *al pesto* con vegetales

## Nutri Alimento

### JÍTOMATE CHERRY



Rico en potasio

Fuente de Vitamina A  
que mejora la visión

Cuidado de la piel por  
su acción antioxidante



40 minutos



Fácil



4 Porciones



ALTO EN  
ANTIOXIDANTES



ALTO EN OMEGA 9



SALUDABLE

## Ingredientes

### PARA EL PESTO

- ✦ 150 ml de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen**.
- ✦ 60 g de queso parmesano rallado.
- ✦ 50 g de piñones blancos.
- ✦ 1 manojo de hojas de albahaca.
- ✦ 1 ajo pequeño.
- ✦ Sal de grano al gusto.

### PARA LA PASTA

- ✦ 400 g de pasta fusilli.
- ✦ ½ taza de pesto.
- ✦ 2 tazas de hojas de espinaca.
- ✦ 1 taza de arúgula.
- ✦ 2 tazas de pechuga de pollo cocida y cortada en cubitos.
- ✦ ½ taza de jitomates cherry cortados por la mitad.
- ✦ ⅓ de taza de queso parmesano en láminas.

## Preparación

### Para el pesto:

- 1** Coloca en un mortero los piñones (pueden estar previamente dorados en una sartén), con unos granos de sal, las hojas de albahaca y el ajo.
- 2** Machaca hasta tener una pasta, revuelve bien.
- 3** Añade el queso rallado, mezcla y vierte **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen** poco a poco en forma de hilo sin dejar de mezclar, revisa la sazón y conserva en un frasco con tapa.

### Para la pasta:

- 4** Cuece la pasta hasta que esté al dente, deja enfriar y coloca en un tazón. Añade la arúgula, la espinaca, el pollo, los jitomates y el pesto, revuelve bien.
- 5** Sirve en platos individuales y añade el queso parmesano en láminas para decorar.



## TACOS DE LECHUGA CON POLLO TERIYAKI

357 CALORÍAS

Proteína 30 G

Grasas 19 G

Carbohidratos 16 G

# Tacos de *lechuga* con pollo teriyaki

## Nutri Alimento

### LECHUGA



Toque refrescante

Baja en calorías, rica en fibra y antioxidantes.

Controla los niveles de colesterol

Sensación de saciedad



40 minutos



Fácil

4

Porciones



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA MARINAR EL POLLO

- ♦ 6 muslos de pollo deshuesados.
- ♦ 1 lata de leche de coco sin azúcar.
- ♦ 1/3 de taza de jugo de limón fresco.
- ♦ 1 cucharada de **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- ♦ 1 cucharada de cilantro fresco picado.
- ♦ 1 cucharadita de ajo picado.
- ♦ 1 cucharadita de sal.
- ♦ 1/2 cucharadita de hojuelas de chile.

### PARA LA SALSA TERIYAKI

- ♦ 1/4 de taza de crema de cacahuete.
- ♦ 1 cucharada de **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- ♦ 1 cucharadita de aceite de ajonjolí.
- ♦ 1/4 de taza de salsa de soya.
- ♦ 1/4 de taza de jugo de limón.
- ♦ 1 1/2 cucharaditas de ajo triturado.
- ♦ 1 cucharada de salsa Sriracha.
- ♦ 2 cucharadas de miel.
- ♦ 1/2 cucharadita de sal.

### PARA EL TACO DE LECHUGA

- ♦ 1 pieza de lechuga francesa.
- ♦ 2 zanahorias peladas y ralladas.
- ♦ 1/2 taza de hojas de cilantro.
- ♦ 1 cucharada de semillas de ajonjolí.
- ♦ 1 pepino sin semillas rebanado muy delgadito.

## Preparación

- 1 Para hacer el pollo, mezcla los ingredientes de la marinada y deja reposar el pollo por unos 30 minutos mínimo. Una vez marinado el pollo, cocina en una sartén hasta que esté bien cocido. Deja reposar.
- 2 Para hacer la salsa teriyaki, mezcla todos los ingredientes revolviendo con un batidor globo.
- 3 Rellena las hojas de lechuga con el pollo y acompaña con los toppings y la salsa.



## PURÉ DE COLIFLOR & AJO VEGETARIANO

81 CALORÍAS

Proteína 1 G

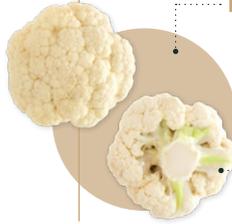
Grasas 7 G

Carbohidratos 4 G

# Puré de *coliflor* & ajo vegetariano

## Nutri Alimento

### COLIFLOR



Rica en Vitamina C y fibra

Fuente de colina, favorece al sueño, aprendizaje y memoria.



1 hora



Fácil



6 Porciones



VEGETARIANO



ALTO EN  
ANTIOXIDANTES



ALTO EN OMEGA 9

## Ingredientes

### PARA EL PURÉ

- ♦ 1 cabeza de coliflor troceada.
- ♦ ¼ de taza de leche de almendra.
- ♦ 3 cucharadas de **Oli de Nutrioli® Orgánico**.
- ♦ 1 ½ cucharaditas de romero.
- ♦ 1 ½ cucharaditas de tomillo.
- ♦ 3-4 dientes de ajo rostizado.
- ♦ ¾-1 cucharadita de sal.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.

## Preparación

- 1** Hierva la coliflor hasta que esté suave, escurre y coloca sobre papel absorbente, procura secar lo más posible.
- 2** En un procesador de alimentos o licuadora, mezcla la coliflor con la leche, aceite de oliva, romero, tomillo y ajo, sazona con sal y pimienta.
- 3** Trabaja el puré hasta que tenga la consistencia que desees, calienta en una olla y justo para servir vierte un poco de aceite **Oli de Nutrioli® Orgánico** y decora con hojas de romero.



## PASTEL DE NARANJA & YOGURT

375 CALORÍAS

Proteína 5 G

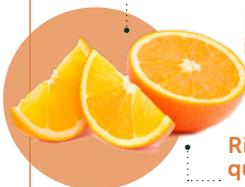
Grasas 13 G

Carbohidratos 58 G

# Pastel de naranja & *yogurt*

## Nutri Alimento

### NARANJA



Fuente de Vitamina C

Fortalece el sistema inmunológico

Rico en betacaroteno que posee función antioxidante



1 hora



Fácil



12 Porciones



SALUDABLE



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA EL PASTEL

- ♦ 125 ml de yogurt griego natural.
- ♦ 3 huevos.
- ♦ 250 g de harina.
- ♦ 200 g de azúcar.
- ♦ 1 naranja (jugo y ralladura).
- ♦ 100 ml de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**.
- ♦ 1 cucharada de polvo para hornear.

### PARA EL RELLENO

- ♦ 4 cucharadas yogurt griego.
- ♦ 190 g de queso crema light.

### PARA EL GLASEADO

- ♦ Jugo de media naranja.
- ♦ ½ taza de azúcar glas.

### PARA DECORAR

- ♦ Rebanadas de una naranja.
- ♦ 5 cucharadas de azúcar.

## Preparación

- 1 Bate los huevos hasta blanquearlos y añade el azúcar. Agrega el yogurt, **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva** y los huevos. Incorpora todos los ingredientes líquidos. Añade la harina, la ralladura de naranja y el polvo para hornear. Mezcla con movimientos suaves hasta que quede una mezcla uniforme.
- 2 Cubre con papel estrella tu molde y agrega la mezcla.
- 3 Hornea a 180 °C por 40 minutos. Una vez que al introducir un palillo en el centro, éste salga limpio, retira del horno, deja enfriar, desmolda y corta por la mitad de manera horizontal.
- 4 Para hacer el relleno mezcla con un batidor a mano el yogurt griego con el queso crema, unta entre ambas mitades de pan.
- 5 Para el glaseado mezcla, el azúcar glas con el jugo de naranja, añade el jugo poco a poco hasta que tenga la consistencia deseada.
- 6 Para la decoración de naranja, calienta una sartén con teflón, acomoda las rebanadas de naranja y espolvorea el azúcar sobre las naranjas, cocina hasta que se doren, volteando una vez para que tengan buen color por ambos lados.
- 7 Arma el pastel y sobre la superficie deja caer el glaseado en forma atractiva y sobre el glaseado acomoda las rebanadas de naranja.



## ESPAGUETI A LA BOLOÑESA

638 CALORÍAS

Proteína 30 G

Grasas 27 G

Carbohidratos 74 G

# Espagueti a la *boloñesa*

## Nutri Alimento

### HIERBAS AROMÁTICAS



Brindan toque de sabor

Aportan aceites esenciales.

Contienen polifenoles, antioxidantes beneficios para la salud.



50 minutos



Fácil



4 Porciones



SALUDABLE



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN FIBRA

## Ingredientes

### PARA LA PASTA

- ✦ 400 g de espagueti.
- ✦ 1 trozo de cebolla.
- ✦ 1 litro de agua hirviendo.
- ✦ Sal al gusto.

### PARA LAS ALBÓNDIGAS

- ✦ 300 g de carne de res molida.
- ✦ 1 diente de ajo, triturado.
- ✦ ¼ de taza de perejil, picado.
- ✦ 1 clara de huevo.
- ✦ 2 cucharadas de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen**.
- ✦ Sal y pimienta al gusto.

### PARA LA SALSA

- ✦ 1 cebolla pequeña, picada.
- ✦ 2 dientes de ajo, picados.
- ✦ 1 zanahoria, pelada y cortada en cubitos muy pequeños.
- ✦ 2 tallos de apio, picado.
- ✦ 2 cucharadas de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**.
- ✦ 1 taza de puré de tomate.
- ✦ 6 jitomates.
- ✦ 2 cucharaditas de tomillo molido.
- ✦ 1 cucharadita de mejorana seca.
- ✦ ½ cucharadita de orégano seco.
- ✦ Sal y pimienta al gusto.

## Preparación

- 1 Para la salsa asa los jitomates hasta que la piel esté dorada, cuando esto suceda retira del fuego y quita la piel, licúa sin agua hasta obtener un puré.
- 2 En una sartén caliente **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva** y acitrona la cebolla, cuando ya esté transparente agrega el ajo, la zanahoria y el apio; cocina 10 minutos moviendo constantemente.
- 3 Añade el jitomate molido y colado, sigue cocinando a fuego medio 10 minutos más. Agrega las 2 tazas de puré de tomate y sazona con el tomillo, el orégano, la mejorana y salpimenta. Baja el fuego y cocina 10 minutos más.
- 4 Para las albóndigas, coloca la carne en un tazón, añade el perejil, la clara de huevo, el ajo y sazona con sal y pimienta, revuelve la carne; con las manos húmedas forma las albóndigas, calienta en una sartén la cucharada de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva** y fríe las albóndigas por tandas hasta que estén bien doradas por todas partes, añade a la salsa de jitomate y cocina unos minutos más.
- 5 Calienta el agua hasta que hierva, con sal, un trozo de cebolla y un poquito de aceite, añade el espagueti y deja cocer hasta que esté al dente. Sirve la pasta caliente con la salsa y las albóndigas sobre ella.
- 6 Al momento de servir rocía cada plato con media cucharadita de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva Extra Virgen**.



**PASTEL DE CARNE CON GLASEADO DE CHIPOTLE**

**390 CALORÍAS**

**Proteína 35 G**

**Grasas 22 G**

**Carbohidratos 11 G**

# Pastel de carne con glaseado *de chipotle*

## Nutri Alimento

### CHIPOTLE



Rico en vitaminas A, B1, B2 y B3.

Efecto antioxidante

Contiene capsaicina que relaja los vasos sanguíneos, reduciendo la presión arterial.



1 hora 20 min.



Fácil

6

Porciones



SAUDABLE



ALTO EN PROTEÍNAS



BAJO EN CARBOHIDRATOS

## Ingredientes

### PARA EL PASTEL DE CARNE

- ♦ 1 cucharada de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva**.
- ♦ ½ cebolla picada.
- ♦ 1 diente de ajo picado.
- ♦ 800 g de carne molida de res.
- ♦ 2 huevos.
- ♦ ⅔ de taza de pan integral molido.
- ♦ 1 pizca de paprika.
- ♦ Sal y pimienta al gusto.
- ♦ 1 taza de queso mozzarella, picado.
- ♦ ½ taza de salsa BBQ.
- ♦ 2 cucharadas de chipotles adobados molidos.

## Preparación

- 1 Calienta en una sartén una cucharada de **Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva** y fríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes, deja enfriar.
- 2 Calienta el horno a 180 °C.
- 3 En un tazón, mezcla la carne, la cebolla, el ajo, los huevos, el pan molido, la paprika, la sal y la pimienta.
- 4 Cubre un molde rectangular de 9 x 5 pulgadas con papel encerado. Coloca la carne en el centro del molde, haz un hueco en el medio a todo lo largo de la carne y coloca el queso, cubre con carne.
- 5 Para el glaseado, revuelve la salsa BBQ con el chipotle molido. Cubre la parte superior de la carne con esta salsa.
- 6 Hornea de 45 minutos a 1 hora y retira del horno. Deja reposar 5 minutos, rebana y sirve bien caliente. Acompaña con más salsa, si así lo deseas.



Familia Saludable En Casa.