

Nutrioli

Inspirado
en la

naturaleza

RECETARIO





**Nutrioli® renueva su compromiso
con tu salud y bienestar.**

Por eso, te presentamos nuestro recetario inspirado
en la naturaleza que puedes disfrutar en familia.

En él encontrarás recetas balanceadas con una
selección de alimentos nutritivos para que puedas
incluir en tu alimentación saludable.

Encuentra este contenido y más en todas nuestras
plataformas digitales, creados especialmente para
cuidar de tu salud y la de tu familia.

nutrioli.com



Con aceite **Nutrioli®**, podrás cocinar de manera saludable gracias a las propiedades y beneficios que te brinda la soya



**PURO
DE SOYA**

**OMEGAS
3, 6 y 9**

**SIN
COLESTEROL**

Por su origen
vegetal.

VITAMINA E

Un antioxidante
natural.

Nutrioli

Aceite Comestible Puro de Soya

**OMEGAS
3, 6 y 9**



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.



VEGETARIANO

No incluye como ingrediente ningún alimento o subderivado de origen animal.



ALTO EN FIBRA

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



ALTO EN ANTIOXIDANTES

Son ricas en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y granos que aportan gran cantidad de antioxidantes.



BAJO EN CALORÍAS

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



ALTO EN OMEGA 9

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



ALTO EN PROTEÍNAS

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



BAJO EN CARBOHIDRATOS

Estas recetas aportan menos del 20% de las kcal provenientes de los carbohidratos



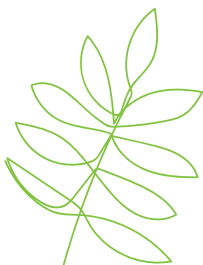
SIN GLUTEN

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



Caldo de 
Verduras
verdes

Caldo de Verduras verdes



Vitaminas A, C y K

NUTRIALIMENTO



Brócoli

Rico en minerales como el hierro, folatos y calcio

Favorece al fortalecimiento de la sangre y al mantenimiento de huesos sanos

 40 minutos

 Baja

 4 Porciones



BAJO EN CALORÍAS



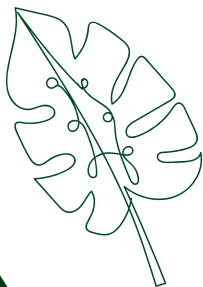
ALTO EN FIBRA



ALTO EN ANTIOXIDANTES

Ingredientes:

- 1 cda. de aceite **Nutrioli®**.
- ½ cebolla, picada finamente.
- 1 diente de ajo, picado finamente.
- 1 cabeza de brócoli.
- 1 manojo de espinacas.
- 2 calabacitas, cortadas en medias lunas.
- 1 taza de arroz cocido.
- 1 zanahoria, cortada en medias lunas.
- 1 chayote, pelado.
- 1 taza de chícharos.
- 1 taza de ejotes, cortados en trocitos.
- 2 litros de caldo de pollo desgrasado.
- 1 zanahoria, pelada y rebanada.
- Sal y pimienta





Preparación:

- 1 En una olla profunda calienta el aceite **Nutrioli®** y fríe la cebolla y el ajo. Coloca en la olla el caldo de pollo y deja que hierva, cuando esto suceda añade las zanahorias, los ejotes, el chayote y el apio, deja hervir por 10 minutos.
- 2 Pasado este tiempo agrega el resto de las verduras, sazona con la sal y la pimienta y deja hervir otros 10 minutos, ahora agrega el arroz, cocina todo junto por 5 minutos más y sirve caliente.

NUTRITIP: Puedes añadir a tu caldo germinado de soya, agrega 5 minutos antes de retirar del fuego y le dará un excelente sabor.

— 242 calorías —

13g Proteínas 6g Grasas 36g Carbohidratos



Camote con
Verduras
al grill



Camote con Verduras al grill

NUTRIALIMENTO

Camote

Rico en carbohidratos

Fibra que favorece
el sistema digestivo

Vitamina A y C

Antioxidantes

Potasio

🕒 40 minutos

📊 Baja

④ Porciones



VEGETARIANO



ALTO EN FIBRA



ALTO EN ANTIOXIDANTES

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- 2 camotes naranja, cocidos, pelados y cortados en rebanadas ligeramente gruesas.
- 1 docena de espárragos.
- 1 cabeza de brócoli, cortada en floretes.
- Sal y pimienta.
- 1 cucharada de hierbas italianas para sazonar (tomillo, orégano, mejorana).



Guarniciones

Preparación:

- 1 Calienta el aceite **Nutrioli®** en una parrilla, sazona todas las verduras con la sal, la pimienta y las hierbas italianas, cuando la parrilla esté caliente, acomoda las verduras y asa por tandas hasta que se doren a tu gusto.

NUTRITIP: Esta es una opción saludable de guarnición que puede acompañar a una porción de pechuga de pollo o pescado a la plancha.

— 303 calorías —

6g

Proteínas

8g

Grasas

54g

Carbohidratos





Nutrioli

Aceite Comestible Puro de Soya

OMEGA 3 19.9

Calabacitas

al ajillo

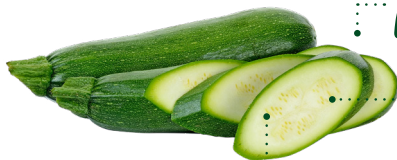
Calabacitas

al ajillo

Rica en fibra

NUTRIALIMENTO

Calabacitas



Aporta minerales
como el hierro

Potasio que ayuda a mantener
la presión arterial

 30 minutos

 Baja

 4 Porciones



BAJO EN CALORÍAS



VEGETARIANO



ALTO EN FIBRA

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo.
- 1 cda. de sal de grano.
- 1 cda. de orégano seco.
- 2 cdas. de aceite **Nutrioli®**.
- 1 cda. de pimienta gruesa.
- 4 calabacitas, rebanadas.
- ½ taza de perejil, picado.





Guarniciones

Preparación:

- 1 Muele en el molcajete la sal, la pimienta, el orégano y el ajo hasta formar una pastita, cuando la tengas, añade el aceite **Nutrioli**® y revuelve bien, unta las rebanadas de calabacitas y coloca sobre una plancha caliente. Cocina un minuto por cada lado, sirve de inmediato.

NUTRITIP: Puedes añadir un poco de queso panela o cottage encima para dar un toque especial.

— 84 calorías —

2g

Proteínas

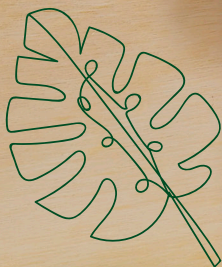
7g

Grasas

3g

Carbohidratos





Ensalada de pollo
con **durazno**
y pistache

Ensalada de pollo con *durazno* y pistache



Vitamina A y C



NUTRIALIMENTO

Durazno

Ayuda a reforzar el sistema inmunológico

Rico en antioxidantes

 30 minutos

 Baja

 4 Porciones



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN OMEGA 9



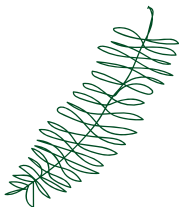
ALTO EN ANTIOXIDANTES

Ingredientes:

- Hojas de lechuga mixtas.
- 3 duraznos, rebanados.
- ½ taza de pistaches, horneados.
- 1 pechuga de pollo, cocida.
- 2 cdas. de aceite **Nutrioli®**.

PARA LA VINAGRETA:

- ¼ de taza de aceite de oliva **Extra Virgen Oli de Nutrioli®**.
- ¼ de taza de vinagre balsámico.
- 1 ctda. de mostaza.
- 3 cdas. de salsa inglesa.
- 3 cdas. de jugo sazador.
- Sal y pimienta





Plato fuerte

Preparación:

- 1 Calienta el aceite **Nutrioli®** en una parrilla, fríe la pechuga de pollo hasta que se dore.
- 2 Acomoda en una ensaladera las hojas de lechuga, rebana la pechuga de pollo y coloca en forma decorativa.

PARA LA VINAGRETA:

- 3 Coloca todos los ingredientes en un frasco, cierra el frasco y agita vigorosamente. Vierte en la ensalada justo antes de servir.

NUTRITIP: Puedes sustituir los pistaches por mitades de nuez o almendras, también ricas en ácidos grasos saludables.

— 307 calorías —

16g Proteínas 25g Grasas 5g Carbohidratos

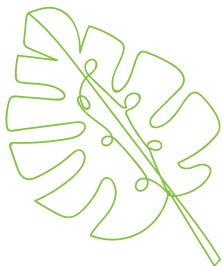




Fajitas de res
en salsa de soya

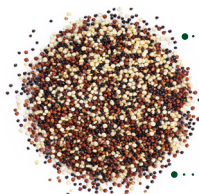
Fajitas de res

en salsa de soya



NUTRIALIMENTO

Quinoa



..... Fuente importante de proteína vegetal

..... Rica en fibra

..... Omegas 3 y 6 ácidos grasos esenciales que favorecen la salud cardiovascular

 40 minutos

 Baja

 5 Porciones



ALTO EN FIBRA



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN ANTIOXIDANTES

Ingredientes:

PARA LA SALSA:

- ¼ taza de salsa de soya.
- ½ taza de agua.
- 2 cdas. de azúcar morena.
- ¼ cda. de sal.
- 3 dientes de ajo, picado.
- 1 pulgada de jengibre fresco, picado.
- 1 cda. de miel.
- 1 cda. de aceite **Nutrioli®**.
- 1 cda. de fécula de maíz, disuelta en un cuarto de taza de agua.

PARA EL SALTEADO:

- 3 cdas. de aceite **Nutrioli®**.
- 1 pimiento verde, cortado en juliana.
- 1 brócoli en floretes.
- 500 gr de fajitas de res.
- Sal y pimienta.
- 4 tazas de quinoa, cocida.



Preparación:

PARA LA SALSA:

- 1 Mezcla la salsa de soya, el agua, la azúcar, la sal, el ajo, el jengibre, la miel y el aceite **Nutrioli**®, coloca en una sartén y deja que hierva, añade la fécula de maíz, cocina hasta que espese, retira del fuego.

PARA EL SALTEADO:

- 2 Calienta una cucharada de aceite **Nutrioli**®, añade los pimientos y el brócoli, añade una cucharada de agua y cocina hasta que se consuma, retira las verduras del sartén, añade dos cucharadas de aceite **Nutrioli**® y fríe las fajitas de res hasta que estén bien cocidas, regresa las verduras al sartén y añade la salsa, cocina por 2 minutos y retira del fuego. Para servir coloca en un tazón con la quínoa cocida.

NUTRITIP: Puedes sustituir la quínoa por arroz blanco cocido.

— 455 calorías —

32g Proteínas 17g Grasas 45g Carbohidratos

Tacos

saludables

de pollo y calabaza

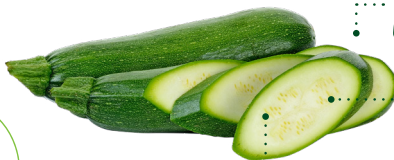


Tacos saludables de pollo y calabaza

Rica en minerales

NUTRIALIMENTO

Calabacitas



Vitaminas A y C

Gran aporte de fibra que
favorece el sistema digestivo.

 40 minutos

 Baja

 4 Porciones



BAJO EN CALORÍAS



BAJO EN CARBOHIDRATOS



ALTO EN PROTEÍNAS

Ingredientes:

- 6 calabazas, rebanadas en forma horizontal.
- 1 pechuga de pollo, cocida y deshebrada.
- 4 jitomates, hervidos.
- ¼ de taza de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Sal y pimienta.
- 2 chiles moritas, hervidos.
- 2 cdas. de aceite **Nutrioli®**.
- 1 taza de queso manchego bajo en grasas rallado.
- 1 aguacate, rebanado.



Plato fuerte

Preparación:

- 1 Rebana las calabazas en forma horizontal, lo mas delgadas posible, rellena con el pollo cocido y deshebrado, sazona con la sal y enrolla formando taquitos.
- 2 Muele en la licuadora los jitomates con la cebolla, el ajo y los chiles, en una olla caliente el aceite **Nutrioli®** y vierte la salsa colada, fríe y deja cocinar, añade un poquito de agua y sazona con la sal.
- 3 Unta un molde refractario con un poquito de aceite **Nutrioli®**, acomoda los taquitos, vierte la salsa, coloca el queso manchego y hornea por unos minutos hasta que se derrita el queso, retira del horno y decora con el aguacate.

NUTRITIP: Puedes utilizar laminas delgadas de berenjena desflemada para enrollar los taquitos.

— 373 calorías —

38g Proteínas **23g** Grasas **11g** Carbohidratos

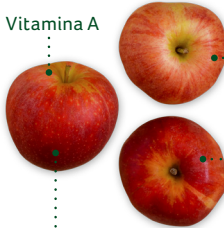


Chips de
manzana
y canela

Chips de *Manzana* y canela

NUTRIALIMENTO

Vitamina A



Manzana

..... Rica en antioxidantes

... Fibra soluble que favorece a la disminución de la absorción del colesterol, favoreciendo la salud cardiovascular

 90 minutos

 Baja

 4 Porciones



SIN GLUTEN



VEGETARIANO



ALTO EN FIBRA

Ingredientes:

- 3 manzanas, rebanadas muy delgadas.
- 3 cdas. de aceite **Nutrioli®**.
- 1/3 de taza de azúcar con canela



Preparación:

- 1 Rebana las manzanas y coloca sobre una charola para horno, hornea a 80°C por una hora, pasado este tiempo barniza con una brocha las rebanadas de manzana con el aceite **Nutrioli®** y espolvorea el azúcar y la canela, vuelve a hornear por 30 minutos y sirve.

NUTRITIP: Puedes usar manzana gala, tiene una mejor textura y su sabor es muy dulce y agradable.

Postre

— 180 calorías —

0g Proteínas 11g Grasas 26g Carbohidratos



Nueva imagen
Inspirada en la naturaleza.

