



Nutrioli *Spray*[®]

Una **alimentación saludable** permite que nuestro organismo funcione correctamente. Además prevenimos enfermedades y nos mantenemos en forma.

En este recetario “**Verano Ligero**” encontrarás recetas que te brindarán una nutrición balanceada con un menor aporte calórico, ideales para esta temporada.

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

nutrioli.com



Nutrioli Spray®

Siéntete *ligera y saludable*

al cocinar con sólo 5 kcal por disparo



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 insignias saludables de

Nutrioli Spray®

Encuentra los diferentes iconos saludables en nuestras recetas
Y descubre los beneficios de salud que **Nutrioli Spray®** 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.



SALUDABLE

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



ALTO EN OMEGA 3

Contiene alimentos ricos en Omega 3 como pescados, nueces, almendras.



ALTO EN PROTEÍNAS

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



BAJO EN CALORÍAS

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



Omelette a la mexicana

Omelette a la mexicana



••••• Ricas en Vitamina A y C

••••• flor de calabaza ^{Nutrialimento}

••••• Rico en flavonoides

••••• Favorecen la salud cardiovascular.

 35 minutos

 Fácil

 1 Porción



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN FIBRA



ALTO EN ANTIOXIDANTES

Ingredientes

Para el omelette

- 2 huevos.
- 1 chile poblano, asado, pelado, desvenado y cortado en rajas.
- 1 manojo de flor de calabaza, limpia, sin tallos ni pistilos.
- ½ taza de queso manchego light rallado.
- ½ cebolla fileteada.
- 3 disparos de aceite **Nutrioli Spray®**.
- 3 cucharadas de leche.
- Sal y pimienta para sazonar.

Para el pico de gallo

- 1 jitomate cortado en cubos.
- 2 cucharadas de cebolla morada picada.
- 1 chile jalapeño picado.
- ½ taza de granos de elote.
- 2 cucharadas de cilantro picado.
- Sal al gusto.



Preparación

- 1 Bate en un tazón los huevos con la leche y sazona con sal.
- 2 Calienta una sartén y rocía un disparo de **Nutrioli Spray®**, fríe la cebolla y cuando esté transparente añade las rajadas de chile poblano, fríe por un minuto.
- 3 Añade la flor de calabaza, sazona con sal y cocina hasta que la flor de calabaza esté suave y haya soltado suficiente líquido. Escurre y reserva.
- 4 En una sartén con antiadherente rocía 2 disparos de **Nutrioli Spray®**, vierte y extiende el huevo sobre toda la sartén, cocina a fuego medio hasta que esté cocido.
- 5 Coloca el relleno en la mitad del omelette y dobla como si fuera una quesadilla y añade encima el queso manchego, cocina por un minuto más hasta que gratine.
- 6 Para la salsa, mezcla todos los ingredientes en un tazón, sazona con sal y pimienta.
- 7 Sirve de inmediato acompañando con la salsa.

NUTRITIP: Sustituye la flor de calabaza por unas hojas de espinacas o ½ taza de champiñones rebanados, también ricos en vitaminas, minerales y fibra.

— 478 calorías —

33g Proteínas

24g Grasas

39g Carbohidratos



de Tostadas
champiñones



de Tostadas champiñones



•..... Ricos en vitaminas del complejo B

•..... *Nutrialimento*
Champiñones

•..... Bajos en calorías

•..... Fuente de fibra

 30 minutos

 Fácil

 4 Porciones



ALTO EN FIBRA



BAJO EN CALORÍAS



VEGETARIANO

Ingredientes

- 4 tazas de champiñones rebanados.
- 3 cucharadas de ajo finamente picado.
- 1 chile guajillo, sin semillas y en tiritas.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.
- Sal y pimienta al gusto.
- 8 tostadas de maíz deshidratadas.





Preparación

- 1 Quita el rabo del chile y retira las semillas. Corta en tiras delgadas con un cuchillo o tijeras.
- 2 Rocía 2 disparos de **Nutrioli Spray®** en una sartén, agrega el ajo picado y fríe unos segundos.
- 3 Agrega los champiñones rebanados y el chile guajillo en tiritas.
- 4 Cocina de 4 a 5 minutos o hasta que los champiñones se hayan suavizado.
- 5 Sazona al gusto con sal y pimienta, sirve sobre las tostadas.

NUTRITIP: Puedes agregar queso panela en cuadritos a los champiñones al guisarlo y hacerlo un platillo completo rico en proteínas, ideal para la hora de la cena.

— 36 calorías —

3g

Proteínas

1g

Grasas

6g

Carbohidratos



Ensalada de atún *con verduras*

5x más
ALCALÍ y vitamina E
por ml de agua

Nutrioli Spray

Cont. Net. 180 ml

Ensalada de atún

con verduras



..... Ricos en fibra

NutriAlimento

..... Chicharos

..... Fuente importante
de vitaminas C y K

 20 minutos

 Fácil

 5 Porciones



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN OMEGA 3



SALUDABLE

Ingredientes

Para la ensalada:

- 2 latas de atún en agua, escurridas.
- 1 taza de granos de elote.
- 1 taza de chícharos cocidos.
- ½ cebolla morada picada.
- 1 jitomate cortado en cubitos.
- 2 ramas de apio picadas.
- 1 zanahoria, pelada y rallada.
- ¾ de taza de col morada rebanada.
- 4 cucharadas de mayonesa light.
- ¼ de taza de nueces picadas.
- ½ taza de arándanos secos.
- ¼ de taza de almendras fileteadas.
- 1 disparo de aceite **Nutrioli Spray®**.
- Sal y pimienta al gusto.

Para decorar:

- Hojas de lechuga lavadas y escurridas.
- 1 aguacate rebanado.



Preparación

- 1 Escurre el atún y colócalo en un tazón junto con las verduras, la mayonesa y los arándanos. Sazona con sal y pimienta.
- 2 Rocía en una sartén un disparo de **Nutrioli Spray**®, añade las almendras y nueces, y cocina a fuego medio por unos minutos, hasta lograr que se doren ligeramente y suelten su aroma.
- 3 Añade las almendras y nueces al tazón del atún y revuelve.
- 4 Sirve la ensalada de atún sobre las hojas de lechuga y agrega dos rebanadas de aguacate a cada porción.

NUTRITIP: Haz tu platillo **más ligero y saludable**, sustituye la mayonesa por unas rebanadas de aguacate y acompáñalo con 2 tostadas horneadas. Al incluir este cereal, ¡harás tu platillo completo cubriendo todos los grupos de alimentos!

— 274 calorías —

16g Proteínas

15g Grasas

22g Carbohidratos



Ensalada de pollo *buffalo*

Ensalada de pollo *buffalo*



..... Fresco y ligero

..... *Pepino* ✓

Nutrialimento

..... Rico en antioxidantes, efecto antiinflamatorio.

 40 minutos

 Fácil

 4 Porciones



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN FIBRA



SALUDABLE

Ingredientes

Para el pollo en salsa búfalo:

- 1 pechuga de pollo, sin piel, cortada en cubitos.
- 1 taza de pan molido integral o panko.
- 2 claras de huevo.
- 3 disparos de aceite **Nutrioli Spray®**.
- ½ taza de salsa búfalo.
- 1 cucharadita de sal de ajo.
- ½ cucharadita de sal y pimienta.



Para la ensalada:

- 2 ½ tazas de lechuga en trozos.
- ½ taza de pepinos picados, sin semillas, con piel.
- ½ taza de jitomates picados.
- ½ aguacate rebanado.
- 1 taza de aderezo italiano.



Preparación

- 1 Coloca en un tazón las claras de huevo batidas y en otro tazón el pan molido o panko con la sal, la pimienta y la sal de ajo.
- 2 Corta el pollo en cubos.
- 3 Sumerge el pollo en las claras y después pásalo por el pan molido o panko, hasta que quede totalmente cubierto.
- 4 Coloca el pollo sobre una charola para hornear y rocía dos disparos de **Nutrioli Spray®**.
- 5 Hornear a 180° C durante 15 minutos y retira.
- 6 Baña los trozos de pollo en la salsa picante, regresa a la charola, rocía nuevamente un disparo de **Nutrioli Spray®** y vuelve a hornear por 10 minutos más.
- 7 Para servir, acomoda en cuatro platos hondos la lechuga, los pepinos, el jitomate, añade el pollo, el aguacate y adereza cada porción.

NUTRITIP: Acompaña tu ensalada con un aderezo hecho a base de yogurt griego, ajo, cebolla en polvo, perejil, sal y pimienta, una opción baja en grasas y rica en proteínas para aderezar tu ensalada.

— 425 calorías —

63g Proteínas

27g Grasas

22g Carbohidratos



Bowl de fideos en salsa *de sésamo*

Bowl de fideos en salsa *de sésamo*



- Ricos en proteínas y antioxidantes

NutriAlimento

..... *Edamames*

- Fuente hierro y fibra que ayuda a disminuir el colesterol



 35 minutos

 Fácil

 4 Porciones



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN FIBRA



SALUDABLE

Ingredientes

Para la salsa de sésamo:

- ¼ de taza de tahini.
- ¼ de taza de agua caliente.
- 3 cucharadas de salsa de soya.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.
- 1 cucharada de vinagre de arroz.
- 1 diente de ajo rallado.

Para el bowl:

- 280 g de espagueti integral.
- 2 tazas de edamames cocidos.
- 2 pepinos rebanados.
- 1 pechuga de pollo, cortada en cubos.
- Ajonjolí para decorar (opcional).





Preparación

- 1 Para hacer la salsa de sésamo, mezcla todos los ingredientes en un tazón con un batidor de globo, y por último añade el ajo rallado.
- 2 Cuece la pasta y los edamames de acuerdo a las instrucciones del empaque.
- 3 Cocina los cubos de pechuga de pollo en una sartén con 2 disparos de **Nutrioli Spray**®, sazona con sal y pimienta, deja que se doren por ambos lados.
- 4 Mezcla el espagueti integral con una tercera parte de la salsa.
- 5 Sirve en cada bowl una porción de pasta, de pollo, de edamames y de pepino, y vierte un poco de la salsa de sésamo sobre las verduras y el pollo, y sirve de inmediato.
- 6 Puedes decorar con un poco de ajonjolí encima.

NUTRITIP: La pasta integral es de bajo índice glucémico, te recomendamos cocinarla al dente, para bajar aún más su índice glucémico, esto lo puedes notar al tacto.

— 269 calorías —

22g Proteínas

10g Grasas

27g Carbohidratos



Pollo
con vegetales
a la parrilla

Pollo con vegetales a la parrilla



Altos en fibra, que ayuda a regular el tránsito intestinal.

Espárragos *NutriAlimento*

Con antioxidantes y folatos que favorecen la salud del cerebro.

35 minutos

Fácil

4 Porciones



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN FIBRA



BAJO EN CALORÍAS

Ingredientes

Para el marinado:

- ¼ de taza de jugo de limón.
- 4 dientes de ajo triturados.
- 1 cucharadita de páprika.
- ½ cucharadita de hojuelas de chile.
- 1 cucharada de orégano seco.
- 1 cucharadita de sal.
- Pimienta al gusto.

Para el pollo:

- 4 medias pechugas de pollo, sin piel y deshuesadas.
- 2 pimientos morrones de diferentes colores rebanados en fajitas gruesas.
- 3 disparos de **Nutrioli Spray®**.
- 1 ramillete de brócoli.
- 12-16 piezas de espárragos pelados.
- 2-3 calabacitas rebanadas.





Preparación

- 1 Sazona el pollo con sal y pimienta.
- 2 En un frasco mezcla los ingredientes del marinado, hasta tener una mezcla homogénea.
- 3 Reparte la mezcla entre el pollo y las verduras, deja reposar al menos por 10 minutos.
- 4 Rocía la parrilla previamente calentada con 1 disparo de **Nutrioli Spray®**, cocina el pollo por ambos lados hasta que se cueza por dentro y esté dorado por fuera, retira de la parrilla.
- 5 Vuelve a rociar la parrilla con 2 disparos de **Nutrioli Spray®** y cocina los vegetales sólo el tiempo suficiente para que estén ligeramente cocidos y sirve inmediatamente.

NUTRITIP: Este platillo ligero lo puedes acompañar con tostadas horneadas, de esta forma complementas tu platillo saludable.

157 calorías

27g

Proteínas

3g

Grasas

7g

Carbohidratos



**Postre
de frutas**
y aderezo *de yogurt*

Postre de frutas y aderezo *de yogurt*



..... Fuente de vitamina C

..... Piña

NutriAlimento

..... Rica en folatos
y minerales como el magnesio

..... Alta en fibra y bromelina

 35 minutos

 Fácil

 4 Porciones



ALTO EN FIBRA



ALTO EN ANTIOXIDANTES



SALUDABLE

Ingredientes

- 3 ciruelas cortadas en mitades.
- 3 duraznos cortados en mitades o en cuartos.
- 4 rebanadas de piña, partidas por la mitad.
- 2 mangos cortados en rebanadas grandes.
- 2 disparos de **Nutrioli Spray®**.

Para el aderezo de yogurt:

- 1½ tazas de yogurt natural.
- 5 cucharadas de miel.
- 3 cucharadas de jugo de limón.
- 3 cucharadas de menta picada.





Preparación

- 1 Para el aderezo de yogurt, mezcla en un tazón el yogurt, la miel, el jugo de limón y la menta picada. Revuelve bien todos los ingredientes.
- 2 Calienta una parrilla y rocía con 2 disparos de **Nutrioli Spray®**, asa las frutas dos minutos de cada lado, hasta que estén suaves.
- 3 Sirve las frutas acompañadas del aderezo de yogurt

NUTRITIP: Puedes añadir un tooping de frutos secos como nueces y almendras fileteadas, para agregar un poco de grasas saludables a tu postre.

— 258 calorías —

5g Proteínas

4g Grasas

57g Carbohidratos

5 Kcal
por disparo



Naturalmente
Ligera con **Nutrioli spray**