

Nutrioli DHA®

Recetario Desayunos Nutritivos



Nutrioli DHA®

El **desayuno** es considerado cómo el alimento más importante del día para los niños, ya que ayuda a mantener un correcto **rendimiento cognitivo y físico** durante el día. Por eso traemos para ti este **recetario** con **prácticos y nutritivos desayunos** ideales para los más pequeños de la casa.

Encontrarás recetas que les brindará una buena nutrición con alimentos ricos en antioxidantes, vitaminas, minerales y ácidos grasos **Omega 3** como el **DHA**, que puede contribuir al funcionamiento cerebral, favoreciendo la concentración y el aprendizaje.

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

Puro
de Soya

ADICIONADO CON
DHA

Omegas
3, 6 y 9

nutrioli.com



Cocinar con Nutrioli DHA®
es una manera práctica de
incluir DHA en
la alimentación de
todos los días.

 **2** cucharadas de
Nutrioli DHA®

pueden aportar

40mg de DHA

equivalente al

20% de la ingesta diaria
recomendada de
este nutriente.

Aceite Comestible Puro de Soya

Nutrioli
DHA®

ADICIONADO CON

DHA

OMEGA 3



Conoce las insignias saludables de



Encuentra los diferentes íconos saludables en nuestras recetas
Y descubre los beneficios de salud que **NutrioliDHA®** tiene para ti.



SIN COLESTEROL

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



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.



Hot cakes
de moras
& Chia

Hot cakes de moras & chia



Ricas en Vitamina C

Nutrialimento

..... moras

..... Rico en minerales como el hierro, folatos y calcio

..... Ayuda a reforzar tu sistema inmunológico

 30 minutos

 Fácil

 6 Porciones



ALTO EN OMEGA 3



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de harina integral.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal.
- 2 huevos.
- 2 cucharadas de miel.
- 2 cucharadas de yogurt griego natural.
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche de almendras.
- 2 cucharadas de chía.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli DHA®**.

Para decorar

- 2 cucharadas de yogurt griego natural.
- Jugo de 1 limón.
- 1 cucharada de ralladura de limón.
- $\frac{1}{4}$ de taza de moras azules.



PREPARACIÓN

- 1 Mezcla con un batidor globo o tenedor la harina con el polvo para hornear y la sal en un tazón, añade los huevos, la miel, el yogurt y la leche, revuelve y por último añade la chía. Te quedará una masa ligera con consistencia similar a un atole espeso.
- 2 Calienta una sartén y vierte el aceite **Nutrioli DHA®**, deja caer una porción de mezcla de hot cakes en la sartén, lo más adecuado es que hagas hotcakes con forma redonda.
- 3 Espera a que se cueza y voltea para cocinar del otro lado cada hot cake. Sigue el mismo procedimiento hasta terminar la masa.
- 4 Para decorar, mezcla los ingredientes en un tazón y revuelve.
- 5 Sirve sobre los hot cakes, decora con moras y disfruta.

NUTRITIP: Disfruta de este topping saludable a base de yogurt griego bajo en azúcares en sustitución de la miel de maple.

———— **153 CALORÍAS** ————

5g

Proteínas

7g

Grasas

19g

Carbohidratos



HUEVO
en
cestita de pan

HUEVO en cestita de pan



Nutrialimento

..... huevo

- Aporta colina, un nutriente esencial que favorece al cerebro y al sistema nervioso.
- Rico en vitaminas y minerales como el selenio, calcio y yodo

 30 minutos

 Fácil

 4 Porciones



ALTO EN OMEGA 3



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN PROTEÍNAS

Ingredientes

Para las cestitas de pan:

- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli DHA®**.
- 4 rebanadas de pan de caja integral.
- 4 rebanadas de jamón de pavo.
- 4 huevos.
- 2 cucharadas de cebollín picado.
- ½ taza de queso manchego light rallado.
- Sal y pimienta al gusto.

Para decorar

- ¼ de taza de crema light.
- 8 jitomates cherry.



PREPARACIÓN

- 1 Aplana el pan con un rodillo para que quede más delgado.
- 2 Unta con el aceite **Nutrioli DHA®** los moldes individuales para cupcake, es muy fácil si lo haces con el dedo.
- 3 Acomoda el pan dentro del molde de modo que quede como una canasta, cubre con una rebanada de jamón y con cuidado vierte un huevo dentro de la cestita de pan.
- 4 Hornea por unos 15 minutos a 180 °C o hasta que tenga el punto de cocción que desees.
- 5 Retira del horno, espolvorea queso rallado y cebollín por encima de cada canastita de huevo.
- 6 Despega cuidadosamente con una espátula cada cestita y coloca en un plato.
- 7 Puedes añadir una cucharadita de crema y decorar con 2 jitomates cherry cada porción.

NUTRITIP: Complementa esta receta con un tazón de frutas o una taza de jugo de naranja, así tendrás un desayuno completo con todos los grupos de alimentos.

289 CALORÍAS

16g Proteínas 19g Grasas 14g Carbohidratos



Hot cakes
de
plátano y avena
con manzana

Hot cakes de plátano y avena con manzana



Mejora tu digestión

Nutrialimento

avena

Regula tus niveles de colesterol favoreciendo tu salud cardiovascular.

 30 minutos

 Fácil

 6 Porciones



SALUDABLE



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA

Ingredientes

- ½ taza harina de avena.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- ½ cucharadita de canela en polvo.
- 1 huevo.
- ½ taza de leche ligera.
- 1 pizca de sal.
- ½ plátano.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli DHA®**.

Para decorar

- 2 manzanas.
- 3 cucharadas azúcar morena.
- 1 taza de agua.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 2 cucharaditas de canela y clavo en polvo.
- 1 cucharada de fécula de maíz disuelta en una cucharada de agua.



PREPARACIÓN

- 1 Primero prepara el topping, pela y corta en trozos pequeños las manzanas y colócalas en una olla.
- 2 Añade el resto de los ingredientes (excepto la fécula de maíz) y cocina a fuego medio hasta que llegue a hervir.
- 3 Revuelve constantemente con una cuchara de madera y cocina durante unos 15 minutos.
- 4 Añade la fécula de maíz disuelta y cocina a fuego bajo durante 5 minutos más hasta lograr una consistencia espesa, sigue cocinando durante unos 5 minutos más hasta que espese.
- 5 Mezcla en una licuadora todos los ingredientes para los hotcakes.
- 6 Calienta una sartén y vierte el aceite **Nutrioli DHA®**, deja caer una porción de mezcla de hot cakes en la sartén.
- 7 Espera a que se cueza y voltea para cocinar del otro lado de la masa. Sigue el mismo procedimiento hasta terminar la masa.
- 8 Sirve con el topping de manzana previamente preparado.

NUTRITIP: Esta receta es una alternativa más saludable a los hot cakes convencionales, ya que al sustituir la harina por avena haces que sean más ricos en fibra.

———— **124 calorías** ————

2g

Proteínas

6g

Grasas

16g

Carbohidratos

Muffins de espinaca con Plátano



Muffins de espinaca con Plátano



Nutrialimento

espinaca

Son fuente de vitaminas A, C, K, folatos y minerales como el magnesio y el hierro.

Favorece la salud de los huesos y la producción sanguínea.

 40 minutos

 Fácil

 Porciones



SALUDABLE



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de harina.
- $\frac{3}{4}$ de taza de harina integral.
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar.
- 2 cucharaditas de polvo para hornear.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 1 cucharadita de canela.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite **Nutrioli DHA®**.
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche light.
- 180 g de espinacas.
- 2 plátanos muy maduros, troceados y machacados con un tenedor.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de esencia de vainilla.



PREPARACIÓN

- 1 Cierne juntas las harinas, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato, la canela y la sal en un tazón. Reserva.
- 2 Con una licuadora mezcla juntos el aceite **Nutrioli DHA®**, la leche y las espinacas hasta deshacer todas las hojas y obtener un puré verde.
- 3 Añade los plátanos machacados y la esencia de vainilla, sigue moliendo hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4 En un tazón grande, con una espátula o una cuchara de madera, mezcla los ingredientes secos es decir la mazcla de harinas con el puré de plátano y espinacas.
- 5 Distribuye la masa en los moldes individuales y hornea unos 20 minutos a 180 °C.
- 6 Puedes desmoldar y servir con una cucharada de fresas picadas por muffin.

NUTRITIP: Para convertirlo en un desayuno completo, acompáñalos con una taza de leche descremada y un tazón de frutas

218 CALORÍAS

5g

Proteínas

6g

Grasas

40g

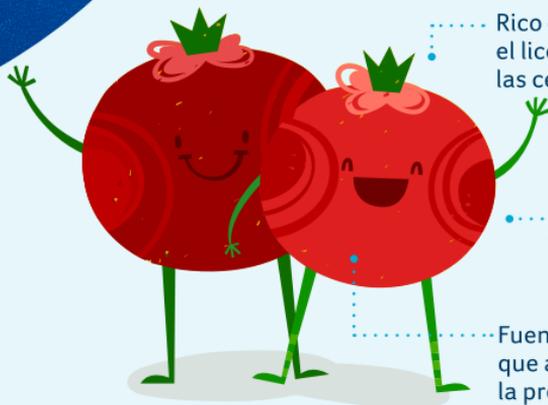
Carbohidratos



— — — — —
pizza
casera
— en —
pan

Pizza casera

— en —
Pan



Rico en antioxidantes como el licopeno que protege a las células

Nutrialimento

Jitomate

Fuente de vitamina C y potasio que ayuda a mantener estable la presión arterial.

 30 minutos

 Fácil

 Porciones



SALUDABLE



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN PROTEÍNAS

Ingredientes

Para la salsa de jitomate:

- 4 jitomates, molidos y colados.
- 2 dientes de ajo, pelados y picados.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli DHA®**.
- 1 cucharada de hierbas italianas.
- Sal y pimienta al gusto.

Para las pizzas

- 8 rebanadas de pan de caja integral.
- 2 tazas de champiñones, rebanados.
- 4 rebanadas de jamón de pavo, cortado en cuadritos.
- 1 taza de piña en almíbar escurrida, cortada en trocitos.
- 2 tazas de queso manchego light rallado.



PREPARACIÓN

- 1 Calienta en una sartén el aceite **Nutrioli DHA®**, fríe los ajos finamente picados hasta que estén ligeramente dorados.
- 2 Agrega los jitomates molidos y revuelve constantemente.
- 3 Sazona con las hierbas italianas, la sal y pimienta al gusto, cocina hasta que espese y torne un color oscuro.
- 4 Unta sobre el pan una cucharada de la salsa de jitomate recién hecha, reparte el queso entre todos los panes y encima coloca en algunos champiñones rebanados y en otros reparte jamón y piña o el ingrediente de tu elección.
- 5 Hornea por 10 minutos a 180 °C y sirve.

NUTRITIP: Esta pizza está elaborada con salsa casera de tomate, sin azúcares y exceso de sodio, lo que la hace una opción más saludable para los pequeños. Puedes acompañarla de un tazón pequeño de ensalada verde con espinacas baby, berros y lechuga.

— 445 CALORÍAS —

25g

Proteínas

20g

Grasas

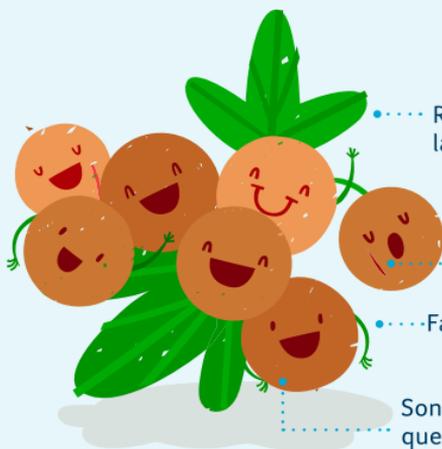
22g

Carbohidratos



Tortitas
de
Lentejas

Tortitas de Lentejas



••••• Ricas en fibra que aumentan la sensación de saciedad

Nutrialimento

Lentejas

••••• Favorece al sistema digestivo

••••• Son un alimento muy completo que aporta proteína de buena calidad

 30 minutos

 Fácil

 8 Porciones



SALUDABLE



SIN COLESTEROL



ALTO EN FIBRA

Ingredientes

- 2 tazas de lentejas, cocidas y escurridas.
- 1 zanahoria rallada.
- 1 diente de ajo picado.
- ½ pimiento morrón picado.
- ¼ de cebolla picada.
- 2 cucharadas de galletas saladas molidas.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli DHA®**.
- 1 clara de huevo.
- Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN

- 1 Coloca las lentejas en un tazón y tritura un poco, no te deben quedar completamente hechas puré pero si martajadas.
- 2 Añade el resto de los ingredientes al tazón que contienen las lentejas y mezcla perfectamente.
- 3 Forma las tortitas con las manos, dividiendo la mezcla de lentejas en 8 porciones.
- 4 Vierte el aceite **Nutrioli DHA®** en una sartén caliente para cocinar las tortitas hasta que se doren por ambos lados, puede ser que tarden de 2 a 3 minutos por lado.
- 5 Sirve recién hechas. No es necesario escurrir por que es muy poco el aceite que se utiliza.

NUTRITIP: Puedes acompañar estas tortitas con zanahorias baby y algo de fruta cortada.

184 calorías

8g

Proteínas

8g

Grasas

21g

Carbohidratos

CURIOSA MENTE

Nutre la mente curiosa
de tu pequeño con



ADICIONADO CON

DHA



Aceite Comestible Puro de Soya

Nutrioli
DHA

ADICIONADO CON



OMEGA 3