

Vive la **experiencia**



Prueba una experiencia única con este recetario que incluye platillos saludables y exquisitos para esta temporada, preparaciones en frío y en caliente que **Oli de Nutrioli**® tiene para que compartas momentos únicos y puedas deleitar a tus amigos y familiares.

Encuentra los diferentes íconos saludables en nuestras recetas y descubre los beneficios de salud que **Oli de Nutrioli®** tiene para ti.



ALTO EN ANTIOXIDANTES

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



ALTO EN FIBRA

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



ALTO EN PROTEÍNAS

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



ALTO EN OMEGA 3

Estas recetas incluyen alimentos ricos en Omega 3 como pescados, nueces, almendras, y aceite vegetal puro de soya Nutrioli®.



SALUDABLE

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



ALTO EN OMEGA 9

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



BAJO EN CALORÍAS

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



HECHO EN ESPAÑA

Cosecha que se da al sur de Europa en la zona del Mar Mediterráneo. **Oli de Nutrioli*** proviene de la región de Jaén, una provincia española situada al sur de la península ibérica.

Mezcla especial de aceitunas



Arbequina Sabor afrutado Bajos niveles de amargura Ligero picor



Picual
Aromática
Notas verdes
al paladar
Ligeramente amarga



Hojiblanca Sabor almendrado Buen balance entre dulce y amargo

Oli de Nutrioli® cuenta con dos tipos de aceite de oliva que ofrece grandes beneficios a la salud:

- Alto contenido de Omega 9
 - Antioxidantes naturales
- No contiene colesterol por su origen natural

Una opción para cada ocasión



A TEMPERATURAS ALTAS

Freír, asar, guisar, ____hornear.



Y COCINAR A TEMPERATURAS MEDIAS - BAJAS

Marinar pastas, saltear verduras, preparar exquisitas salsas y vinagretas.





Vive la experiencia Olimber Mutriolina



Ensalada de granada, nueces y queso ACEITE EXTRA VALORES NUTRIMENTALES ENERGÍA PROTEÍNAS GRASAS CARBS. 456 kcal 10 g 35 g 24 g

Ensalada de granada, nueces y queso



NUTRIALIMENTO



La nuez de la India es alta en Omega 3 que favorece a la reducción del colesterol LDL favoreciendo el sistema circulatorio, además es rico en fibra que ayuda a mejorar la digestión.

Ingredientes

Para las nueces caramelizadas:

- 1 taza de nueces.
- · 2 cdas. de miel de abeja.
- ¼ de taza de azúcar.
- ½ cdta. de jengibre y canela molidos.
- ∘ ½ cdta. de sal.

Para la vinagreta:

- ¼ de taza de Oli de Nutrioli® Extra Virgen.
- 4 cdas. de vinagre de vino tinto.
- 1 cda. de miel.
- 1 cdta. de echalote picado.
- 1 cda. de perejil picado.
- Sal y pimienta.
- 1 cdta. de mostaza dijon.

Para la ensalada:

- 8 hojas de lechugas variadas, sangría, francesa, arúgula.
- 1/2 taza de nueces de la India.
- 200 g de gueso feta.
- 1 taza de granada.
- 1 taza de nueces caramelizadas.

- **01.** Para hacer las nueces caramelizadas mezcla las nueces y la miel hasta que las nueces queden completamente cubiertas.
- Mezcla el azúcar, el jengibre, la canela, la sal, añádelo a las nueces y mézclalo uniformemente.
- Hornea de 15 a 20 minutos, voltee las nueces una vez después de los primeros 10 minutos. Deje enfriar las nueces.
- 04. Para hacer el aderezo mezcla en un plato hondo los ingredientes del aderezo y mezcla hasta que todos los ingredientes se incorporen.
- Para hacer la ensalada comienza el montaje con los vegetales, mezcla las lechugas dándole forma a la ensalada.
- 06. Adorna la ensalada con el resto de los ingredientes. Baña la ensalada con la vinagreta justo antes de servir.



Pizza pesto Margarita

Ingredientes

Para la masa:

- 250 q de harina.
- 2 g de levadura.
- ¾ de taza de agua.
- 3 cdas, de Oli de Nutrioli[®] Aceite de Oliva.
- 5 g de sal.

Para el pesto:

- 50 q de hojas de albahaca.
- ½ taza de Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva.
- ½ taza de queso parmesano.
- 25 q de piñones tostados.
- 4 dientes de ajo.
- 1 pizca de sal de mar.

Para el topping:

- 200 g de queso mozzarella reducido en grasa
- 1 jitomate bola rebanado.
- 4 tazas de arúgula.
- ½ taza de vinagre balsámico.
- ½ taza de Oli de Nutrioli® Extra Virgen.
- 2 cdas. de crema de vinagre balsámico.
 - · Sal y pimienta.

Preparación

- 01. Mezcla los ingredientes para la masa en un tazón y deja reposar por 2 horas. Pasado este tiempo mezcla y dejas reposar nuevamente. Repite cada 2 horas de 3 a 4 veces el mismo procedimiento.
- 02. Divide la masa en dos partes, forma una bola con cada porción, coloca en un tazón y barniza con Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva para que no se pegue, cubre y refrigera toda la noche.
- Al día siguiente extiende la masa con las manos, estira y forma las pizzas sobre las charolas para horno.
- Para hacer el pesto muele en un procesador la albahaca, el piñón, el ajo, el queso parmesano y la sal. Vierte Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva en forma de hilo y poco a poco hasta quedar una mezcla homogénea.
- 05. Unta las pizzas con el pesto, agrega el gueso mozzarella, coloca las rebanadas de jitomate sobre las pizzas, hornea a 220 °C por 20 minutos y retira del horno.
- 06. En un tazón mezcla la arúgula, el vinagre balsámico y Oli de Nutrioli® Extra Virgen, sazona con sal y pimienta. Agrega la crema de vinagre balsámico y finalmente la arúgula marinada. Sirve de inmediato.







NUTRIALIMENTO



La **arúgula** es rica en antioxidantes, fibra que mejora la digestión, además de hierro y folatos que favorecen la circulación.



ENERGÍA 357 kcal PROTEÍNAS **36 g** G R A S A S 15 g C A R B S . 18 g

Pollo a la mostaza



NUTRIALIMENTO



La **miel** es un excelente sustituto del azúcar, actúa como antioxidante, es rico en vitaminas del complejo B y puede ayudar a reducir los niveles de colesterol.

Ingredientes

- · 8 muslos de pollo, sin piel.
- 1/4 de cdta. de sal.
- ° 1/4 de cdta. de pimienta.

Para la salsa:

- 1/4 de taza de mostaza dijon, con semillas.
- · 1/4 de taza de miel.
- · 1 cda. de vinagre de manzana.
- · 1 cda. de romero fresco.
- 2 cdas, de Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva.
- 1/4 de cdta. de sal.
- · 1/4 de cdta. de pimienta.

- Sazona con la sal y la pimienta el pollo.
 Calienta una sartén gruesa, vierte Oli de Nutrioli[®] Aceite de Oliva y deja calentar.
- **02**. Fríe los muslos de pollo hasta que se doren y retira del fuego.
- **03**. En un tazón mezcla de manera uniforme todos los ingredientes de la salsa.
- **04**. Barniza el pollo dorado con esta salsa y coloca en un molde refractario.
- 05. Hornea por 20 minutos a 180 °C con el recipiente tapado con papel aluminio, pasado este tiempo, retira el papel aluminio y hornea por 10 minutos más.





VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA 283 kcal

PROTEÍNAS **09**g GRASAS 16g CARBS.

Tabla de vegetales



NUTRIALIMENTO



Los espárragos son ricos en minerales como fósforo, potasio y hierro, altos en fibra y excelentes en antioxidantes que ayudan a reducir los niveles de colesterol, favoreciendo la salud cardiovascular.

Ingredientes

- ¼ de taza de crema de vinagre balsámico.
- ¼ de taza de Oli de Nutrioli® Orgánico.
- · Sal y pimienta recién molida.
- · 1 rama de romero fresco, picado.
- · 1 cdta. de orégano seco.
- · La raspadura de 1 limón eureka.
- · 1 pimiento rojo y 1 amarillo, cortado en cuartos.
- · 12 espárragos, cortados a la mitad.
- · 8 champiñones grandes, cortados por la mitad.
- · 1 cebolla morada, cortada en cuartos.
- · 3 calabazas, rebanadas a lo largo.
- · 2 elotes amarillos, cortados en trozos.
- · 8 calabacitas amarillas, cortadas por la mitad.
- 4 jitomates medianos, cortados en rebanadas gruesas.

- Corta las verduras como se indica en los ingredientes.
- 02. Para la marinada coloca en un tazón la sal, la pimienta, la ralladura del limón, las hierbas de olor agregando Oli de Nutrioli® Orgánico en forma de hilo y mezclando hasta homogeneizar.
- **03**. Coloca las verduras en la marinada y deja reposar al menos por 30 minutos.
- 04. Calienta una parrilla y cocina las verduras a flama baja, sólo el tiempo necesario para que estén ligeramente cocidas.

Ensalada de queso mozarella queso mozarella y pollo crocante









VALORES NUTRIMENTALES

ENERGÍA 487 kcal PROTEÍNAS **22** g GRASAS 18g CARBS. 39g

Ensalada de queso mozarella y pollo crocante



NUTRIALIMENTO



Los **jitomates cherry** son ricos en licopeno, un antioxidante que se encarga de retardar la oxidación de las células evitando el envejecimiento prematuro en conjunto con la vitamina A.

Ingredientes

Para el aderezo:

- 1 diente de ajo.
- 1 taza de arúgula.
- Sal y pimienta.
- 1/4 de taza de Oli de Nutrioli® Extra Virgen.
- ½ taza de vinagre de vino tinto.

Para la ensalada:

- · 8 jitomates cherry.
- 150 g de queso mozzarella.
- 1 taza de hojas de albahaca.
- 2 tazas de lechugas mixtas.
- 1 taza de hojas de espinaca baby.
 Para el pollo crocante:
- 1 pechuga de pollo cortada en trozos.
- 2 dientes de ajo triturados.
- El jugo de dos limones.
- Sal al gusto.
 Pimienta negra molida al gusto.
- 1 huevo batido.
- 2 tazas de panko para empanizar.
- 2 disparos de Oli de Nutrioli Spray[®] Aceite de Oliva.

- Sazona el pollo con el ajo, el jugo de limón, la sal, la pimienta y déjalos marinando por unos minutos.
- oz. En un recipiente, bate el huevo. Coloca el pollo en el huevo, empaniza el pollo con el panko cubriendo uniformemente y reserva 10 minutos.
- 03. Rocía los pollos marinados con dos disparos de Olide Nutrioli Spray® Aceite de Oliva y coloca en la freidora de aire u horno a 180 °C por 20 minutos. Una vez listo el pollo deja enfriar.
- 04. Para el aderezo mezcla en un procesador o licuadora todos los ingredientes y al final añade Oli de Nutrioli® Extra Virgen lentamente y en forma de hilo.
- 05. Para montar la ensalada coloca en un tazón todas las hojas, el queso mozzarella, los jitomates cherry partidos por la mitad, el pollo crocante y mezcla con el aderezo.



Conchas ragú rellenas de carne



NUTRIALIMENTO



Los **jitomates** son de los mejores antioxidantes naturales, rico en vitamina A, hierro y potasio ayudando a mejorar la circulación sanguínea, cuida tu piel y protege la vista.

Ingredientes

- 2 cdas, de Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva.
- 1 cebolla finamente picada.
- 1 diente de ajo picado.
- · 400 g de carne de res molida.
- Sal y pimienta.
- · 6 jitomates picados, sin piel y sin semillas.
- · 2 cdas. de pasta de tomate.
- 1 cdta. de orégano seco.
- 1/2 taza de agua.
- 180 g de conchiglioni (conchas grandes de pasta seca).
- ° ⅓ de taza (40 g) de mozzarella rallado.
- · 4 tazas de hojas de ensalada mixtas.
- ° 2 cucharaditas de jugo de limón.

- o1. En una olla calienta Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade el ajo y sigue cocinando por un minuto más, añade la carne, sazona con sal y pimienta, mezcla desbaratando la carne y deja que se dore un poco.
- 02. Añade ahora los jitomates picados y la pasta de tomate, agrega el agua y sigue cocinando hasta que la salsa se espese. Sazona con la sal, la pimienta y el orégano.
- 03. Mientras tanto precalienta el horno a 180 °C. En una olla con abundante agua y una cucharada de Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva, cuece la pasta con sal hasta que esté al dente. Cuando esté listas. escurre.
- 04. En un molde refractario extiende una taza de salsa, coloca las conchas rellenas de carne, cubre con el resto de la salsa y el queso mozzarella rallado. Hornea hasta que el queso se derrita y sirve.
- Puedes acompañar de ensalada de lechugas mixtas aderezadas con jugo de limón y Oli de Nutrioli[®] Extra Virgen.



ENERGÍA

424 kcal

PROTEÍNAS

42 g

GRASAS

26 g

CARBS.

05 g

Lomo de cerdo - con champiñones



NUTRIALIMENTO



Los hongos mixtos son ricos en aminoácidos necesarios para aumentar masa muscular, además son ricos en potasio y magnesio que favorecen el sistema nervioso.

Ingredientes

- 1 kg de lomo de cerdo.
- · 3 tazas de hongos mixtos.
- ° 1 cebolla rebanada.
- · 2 tazas de consomé de res.
- ° Sal y pimienta.
- 1 ramita de tomillo.
- 1 taza de crema light.
- 3 cdas. de Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva.
- · 1 cda. de Oli de Nutrioli® Extra Virgen.

- 01. Limpia la carne, retirando toda la grasa que sea posible. Sazona con sal y pimienta. Puedes envolver el lomo en hilo para cocinar o de cáñamo para darle más firmeza y que no pierda su forma al cocinar.
- 02. En una olla gruesa calienta Oli de Nutrioli® Aceite de Oliva, cuando esté muy caliente, fríe la carne para sellar y quede el lomo dorado por todos lados. Retira la carne de la olla y reserva.
- 03. En la misma olla con el aceite, fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade los hongos y fríe por unos minutos.
- 04. Regresa el lomo a la olla. Agrega el caldo de res y el tomillo, cocina hasta que la carne esté suave. Cuando esto suceda retira la carne de la olla. Rebana y mantén caliente.
- 05. Licúa una taza de caldo de res donde se está cociendo el lomo con la taza de crema y regresa a la olla, sigue cocinando 15 minutos más. Justo para servir añade a la salsa una cucharada de Oli de Nutrioli® Extra Virgen.
- 06. Sirve la carne rebanada acompañada de la salsa de champiñones.

Vive la **experiencia**





A TEMPERATURAS ALTAS

Freír, asar, guisar, hornear.



- Mezcla de extra virgen y aceite de oliva refinado.
- Acidez máxima 0.1%.
- Punto de humeo 215 °C 225 °C.





Y COCINAR A TEMPERATURAS MEDIAS - BAJAS

Marinar pastas, saltear verduras, preparar exquisitas salsas y vinagretas.



- Extracción en frío de aceitunas arbequina, picual y hojiblanca.
- Acidez máxima 0.3%.
- Punto de humeo 170 °C 190 °C.



