

Nutrioli®

ORIGEN
— DEL —
bienestar

RECETARIO



Nueva botella.
Inspirada en su
origen natural.





Nutrioli®

Inspirados en nuestro origen natural, te presentamos el nuevo recetario **“ORIGEN DEL BIENESTAR”** para que puedas preparar en casa.

Encontrarás puro bienestar con el **NUTRIALIMENTO** en cada receta, alimentos de la naturaleza que puedes incluir para una alimentación saludable.

Además, en todas nuestras plataformas digitales encontrarás contenido creado especialmente para cuidar tu salud y la de tu familia.

Esperamos que lo disfrutes tanto como nosotros.

nutrioli.com



Conoce las insignias saludables de



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



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 PROTEÍNAS

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



ALTO EN OMEGA 3

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



ESPAGUETI CON
calabacita
Y ALBAHACA
BRÓCOLI



ESPAGUETI CON *calabacita* BRÓCOLI Y ALBAHACA



 45 minutos  Fácil  4 Porciones

NUTRIALIMENTO: *Calabacita*



ALTO EN
FIBRA



ALTO EN
ANTIOXIDANTES



SALUDABLE

La calabacita es rica en fibra que favorece la digestión, es alta en vitaminas A y C, así como en potasio que favorece la tensión arterial.

INGREDIENTES

- 400 g de espagueti cocido.
- ½ taza del líquido de la cocción del espagueti.
- ½ taza de crema baja en grasa.
- 2 cdas. de aceite **Nutrioli®**.
- 2 ajos.
- 2 calabazas rebanadas.
- 2 tazas de ramilletes de brócoli.
- ½ taza de hojas de albahaca.
- Sal y pimienta.



Nutritip

Cocina la pasta al dente por 10 min, añade un vaso de agua fría para detener la cocción y cuela de inmediato, de esta manera disminuyes su índice glicémico, haciéndola ideal para las personas con diabetes.



**VALOR NUTRITIVO
POR PORCIÓN:**

91 Calorías

8g Proteínas

7g Grasas

35g Carbohidratos

PREPARACIÓN

- 1 Calienta el aceite **Nutrioli®**. Fríe el ajo hasta que tenga un color claro, fríe las calabazas junto con el brócoli ligeramente y retira de la plancha.
- 2 En un sartén añade el espagueti, vierte la crema y el líquido de la cocción, sazona con la sal y la pimienta. Cocina por 5 minutos y añade las verduras, las hojas de albahaca y deja que todo se caliente por unos minutos. Sirve de inmediato.



Ensalada
DE
ejotes
CON FRIJOLES
Y GARBANZO



Ensalada DE *ejotes* CON FRIJOLES Y GARBANZO



25 minutos Fácil 4 Porciones

NUTRIALIMENTO: *Ejotes*



ALTO EN
ANTIOXIDANTES



SALUDABLE



ALTO EN
FIBRA

Los ejotes son ricos en fibra, antioxidantes y folatos, así como en vitaminas A y C que ayudan a combatir infecciones y fortalecer el sistema inmunológico.

INGREDIENTES



- $\frac{3}{4}$ de taza de garbanzos, cocidos y escurridos.
- 2 tazas de ejotes, cocidos y troceados.
- $\frac{3}{4}$ de taza de frijoles negros, cocidos y escurridos.
- $\frac{1}{2}$ taza de pimiento verde, picado.
- 1 taza de hojas de kale, sin tallo y picadas.
- 1 cda. de aceite **Nutrioli®**.

PARA EL ADEREZO

- $\frac{1}{2}$ taza de aceite **Nutrioli®**.
- 3 cdas. soperas de vinagre blanco.
- 1 cda. de salsa inglesa.
- $\frac{1}{2}$ cda. de mostaza.
- 1 cda. de orégano seco.
- Sal y pimienta.

NutriTip

Remoja los garbanzos la noche previa a la cocción, esto además de darles una textura más suave, ayuda a activar sus enzimas haciéndolos más digeribles.



**VALOR NUTRITIVO
POR PORCIÓN:**

377 Calorías

7g Proteínas

6g Grasas

22g Carbohidratos

PREPARACIÓN

1 Coloca en un tazón los garbanzos, los ejotes, los frijoles, el pimiento verde y las hojas de kale picadas en tiras delgadas y ligeramente masajeadas con una cucharadita de aceite **Nutrioli®**.

PARA EL ADEREZO

2 Mezcla todos los ingredientes en un frasco con tapa y agita vigorosamente hasta que se mezclen perfectamente; vierte sobre la ensalada justo antes de servir.



POLLO MARINADO
CON GUARNICIÓN DE
brócolio



POLLO MARINADO CON GUARNICIÓN DE *brócoli*



60 minutos Fácil 4 Porciones



ALTO EN
PROTEÍNAS



ALTO EN
FIBRA



ALTO EN
ANTIOXIDANTES

NUTRIALIMENTO: *Brócoli*

El brócoli es muy rico en vitamina C, vitamina K que favorece la coagulación sanguínea y antioxidantes que ayudan a proteger nuestras células.

- INGREDIENTES**
- 4 medias pechugas de pollo sin hueso.
 - 2 cdas. de aceite **Nutrioli®**.
 - ½ taza de caldo de pollo.

- PARA LA SALSA**
- ¼ taza de crema de cacahuete.
 - ¼ de taza de salsa de soya baja en sodio.
 - 2 cdas. de miel.
 - ¼ de taza de vinagre de arroz.
 - ½ taza de caldo de pollo.
 - 3 ajos picados.

- PARA EL BRÓCOLI**
- 2 diente de ajo picados.
 - 1 ½ cdtas. de sal.
 - 1 ramillete grande de brócoli, cocido y separado en floretes.
 - 3 cdas. de aceite **Nutrioli®**.
 - ¼ de taza de vinagre de vino.
 - 1 cda. de mostaza Dijon.
 - ¼ de taza de queso parmesano rallado.

Nutritip

Complementa tu preparación con una porción de arroz integral, así tendrías un platillo completo con todos los grupos de alimentos: carne, verduras y cereales.



**VALOR NUTRITIVO
POR PORCIÓN:**

585 Calorías

47g Proteínas

17g Grasas

30g Carbohidratos

PREPARACIÓN

- 1 Sazona el pollo con la sal y la pimienta; mezcla en un tazón los ingredientes para hacer la salsa. Vierte sobre las pechugas y deja marinar 15 min.
- 2 Fríe las pechugas en un sartén antiadherente usando 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**, cuando estén doradas vierte media taza de caldo de pollo, baja el fuego y tapa el sartén. Cuando el consomé casi se haya consumido vierte la salsa que quedó de la marinada, mezcla bien y tapa de nuevo, sigue cocinando hasta que el pollo esté bien cocido.
- 3 Cuece el brócoli en abundante agua con sal, solo lo suficiente para que esté suave pero conserve su color verde.
- 4 En un mortero muele el ajo con la sal hasta que obtengas una pasta. Añade la mostaza, el aceite **Nutrioli®**, el vinagre y revuelve bien. Vierte esta mezcla en el brócoli y deja que se impregnen los sabores.
- 5 Sirve el pollo acompañado del brócoli.

PARA EL BRÓCOLI



BOWL DE
camarones
EN CHIPOTLE



BOWL DE *camarones* EN CHIPOTLE



 45 minutos  Fácil  4 Porciones

NUTRIALIMENTO: *Espárragos*



ALTO EN
PROTEÍNAS



ALTO EN
FIBRA



ALTO EN
OMEGA 3

Los espárragos son altos en folatos y fibra que regula el tránsito intestinal, contienen asparagina que ayuda a la eliminación de líquidos por lo que se considera un diurético natural.

INGREDIENTES

- 2 cdtas. de aceite **Nutrioli®**.
- 1 diente de ajo, picado.
- 2 cucharadas de cebolla picada.
- ¼ de taza de jugo de limón.
- 800 g de camarones grandes, sin cabeza.
- 1 cda. de jugo sazonador.
- 1 lata de chiles chipotle adobados.
- 2 cdtas. de consomé de pollo en polvo.



PARA ACOMPAÑAR

- 1 docena de espárragos.
- 1 cda. de aceite **Nutrioli®**.
- Sal y pimienta.
- 2 aguacates.
- 1 limón amarillo.
- 2 tazas de hojas de lechuga.
- 1 cebolla morada, picada.

Nutritip

Limpia los camarones haciendo un corte por la parte externa del camarón, elimina la línea negra en la piel, no hace daño dejarla, pero el sabor será un poco amargo.



**VALOR NUTRITIVO
POR PORCIÓN:**

414 Calorías

58g Proteínas

12g Grasas

13g Carbohidratos

PREPARACIÓN



- 1 Coloca en un tazón una cucharadita de aceite **Nutrioli**®, el ajo, la cebolla, el jugo de limón y los camarones; mezcla y reposa.
- 2 Calienta el resto del aceite **Nutrioli**® en un sartén, agrega los camarones con todo y lo que se marinó. Cocina de 5 a 10 minutos a fuego bajo.
- 3 Licua los chiles chipotle y viértelos en el sartén con los camarones, adereza con el jugo sazónador y el consomé de pollo en polvo. Cocina por 5 minutos más y retira.
- 4 Mientras tanto pela los espárragos, calienta el aceite **Nutrioli**® en un sartén y fríelos, sazona con la sal y la pimienta, vierte el jugo de limón amarillo y cocina sólo unos minutos.
- 5 Corta el aguacate, sazona con la sal y baña con el resto de jugo de limón, sirve los camarones con las verduras.



CHILE
RELLENADO DE
quinoa

Nutrioli
Aceite Comestible Puro de Soya
OMEGAS
3 6 9

CHILE RELLENO DE *quinoa*



45 minutos Fácil 4 Porciones

NUTRIALIMENTO: *Quinoa*



ALTO EN
FIBRA



ALTO EN
ANTIOXIDANTES



ALTO EN
OMEGA 3

La quinoa es alta en fibra y Omega 3 que favorece al corazón; por su bajo índice glucémico es ideal para personas con diabetes.

INGREDIENTES

- 4 chiles poblanos, pelados asados y limpios.

PARA EL RELLENO

- 1 taza de quinoa cocida.
- 2 cdas. de aceite **Nutrioli®**.
- 2 cebollitas de cambray, rebanadas hasta la parte verde.
- 1 papa, cocida y pelada.
- 1 taza de floretes de brócoli, cocidos.
- ½ taza de queso parmesano, rallado.
- 4 jitomates deshidratados, escurridos y picados.
- Sal y pimienta



PARA LA SALSA

- 1 aguacate.
- 3 cdas. de crema ligera.
- ¼ de taza de leche ligera.
- Sal y pimienta.

Nutritip

Para que la quinoa no quede pastosa, hay un truco sencillo, tuesta o sofríe las semillas antes de cocer, así obtendrás una consistencia firme.



**VALOR NUTRITIVO
POR PORCIÓN:**

368 Calorías

13g Proteínas

9g Grasas

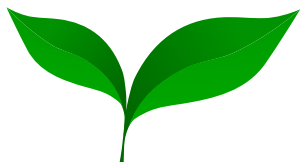
29g Carbohidratos

PREPARACIÓN

- 1 Fríe la cebollita de cambray en una cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- 2 En un tazón mezcla la quinoa, la cebollita frita, la papa hecha puré y el brócoli cocido en trocitos. Añade el resto de los ingredientes y sazona con la sal y la pimienta.
- 3 Rellena los chiles con esta mezcla, una vez rellenos fríe los chiles en el resto del aceite **Nutrioli®** y sirve calientes.

PARA LA SALSA

- 4 Muele todos los ingrediente, sirve un espejo de aguacate sobre cada plato y encima coloca los chiles.



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

PURO
DE SOYA

RICO EN
OMEGAS
3 y 6

SIN
COLESTEROL
Por su origen
vegetal.

OMEGA 9
VITAMINA E

Nutrioli®

Aceite Comestible Puro de Soya

OMEGAS
3, 6 y 9

