



Nutrioli®



Recetario Verde

Recetas para cuidar al planeta



Bienestares Bien actuar

Al momento de cocinar recuerda aplicar las 3 Rs del reciclaje:



Reduce

Minimiza desperdicios alimenticios utilizando por completo los ingredientes.



Reusa

Crea otras recetas con ingredientes o comidas que ya tengas en casa.



Recicla

Utiliza ingredientes que estén al fondo de tu refri para aprovecharlos al máximo.



Recuerda que los envases de la **Familia Saludable Nutrioli®** son **100% reciclables (PET, Vidrio y Aluminio)**. Encuentra en nuestro sitio los puntos de reciclaje cercanos donde puedes llevar tus botellas vacías.

Conoce más maneras de brindar bienestar a nuestro planeta en

bienestaresnutrioli.com

Conoce las insignias saludables de

Nutrioli®

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



SIN COLESTEROL

Estas recetas no incluyen 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.



BAJO EN CALORÍAS

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



SALUDABLE

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



ALTO EN ANTIOXIDANTES

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



VEGETARIANO

Estas recetas no llevan como ingrediente ningún alimento de origen animal.

Ensalada de Frijoles



Tip Sustentable

Recicla y aprovecha todas las verduras que tienes en tu refri para crear una deliciosa ensalada.



4 porciones



20 minutos



Dificultad Baja

INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite **Nutrioli**®.
- ½ taza de frijoles negros enteros cocidos.
- ½ taza de frijoles bayos enteros cocidos.
- ½ taza de frijol ayocote entero cocido.
- ½ cebolla morada.
- ½ pimiento rojo.
- ½ pimiento verde.
- ½ taza de elote amarillo desgranado.
- ½ pieza de aguacate.
- 2 chiles serranos.
- 3 ramas de cilantro.
- 1 cda. de vinagre blanco.
- 1 cda. de miel de abeja.
- 1 limón eureka.
- ½ cdita. de sal de grano.
- ½ cdita. de pimienta negra molida.
- ½ cdita. de paprika.
- ½ cdita. de orégano seco.



PREPARACIÓN

- 1 Corta la cebolla morada en juliana.
- 2 Corta el pimiento verde y rojo en cubos medianos.
- 3 Corta el aguacate en rebanadas.
- 4 Corta el chile serrano en rebanadas.
- 5 Retira las hojas de cilantro del tallo.
- 6 En un tazón agrega el vinagre blanco, la sal, la pimienta, la paprika y el orégano seco, mezcla hasta que todo quede bien incorporado. Agrega el aceite **Nutrioli**®, la miel, el jugo de limón y vuelve a mezclar hasta que todo quede bien incorporado.
- 7 En un tazón grande agrega los frijoles negros, los frijoles bayos, los frijoles ayocote, la cebolla, los pimientos, el elote, el chile serrano y la vinagreta. Mezcla todo con unas cucharas de ensalada hasta que quede bien integrado.
- 8 Sirve y decora con aguacate y hojas de cilantro.

Los **frijoles** son una excelente fuente de proteína vegetal, fibra y nutrientes como hierro, zinc y vitaminas B, que promueven la digestión y estabiliza los niveles de azúcar en la sangre.

Valor Nutritivo Por Porción:

Calorías

196 kcal

Proteínas

11 g

Grasas

6 g

Carbs.

26 g



BAJO EN
CALORÍAS



VEGETARIANO



ALTO EN
ANTIOXIDANTES

Hummus de Verduras



Tip Sustentable

Reutiliza las verduras de otras preparaciones y crea un delicioso hummus.



8 porciones



30 minutos



Dificultad Baja

INGREDIENTES

- 2 cdas. de aceite **Nutrioli®**.
- $\frac{3}{4}$ de taza de garbanzo cocido y sin cáscara.
- $\frac{1}{2}$ taza de nuez de la india.
- $\frac{1}{4}$ de jengibre.
- $\frac{1}{4}$ de cdita. de cúrcuma en polvo.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cdas. de tahini.
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón.
- $\frac{1}{2}$ betabel cocido cortado en cubos.
- 1 zanahoria cocidas cortadas en cubo.
- 1 cda. de queso cotija.
- 4 jitomates cherry rojo cortados a la mitad.
- 4 jitomates cherry amarillos cortados a la mitad.
- 1 pepino persa cortado en rebanadas.
- 5 hojas de albahaca.
- 6 aceitunas negras sin hueso cortadas a la mitad.
- $\frac{1}{4}$ de cebolla morada cortada en juliana.
- $\frac{1}{4}$ de cdita. de paprika.



PREPARACIÓN

- 1 En la licuadora, agrega garbanzo, ajo, nuez de la india, jengibre, cúrcuma, jugo de limón y tahini. Licua hasta que todo quede bien incorporado.
- 2 Sirve el hummus en un plato hondo, decora con betabel, zanahoria, jitomates cherry, pepino, aceitunas y cebolla morada. Espolvorea queso cotija y paprika.
- 3 Termina agregando aceite **Nutrioli®** y hojas de albahaca.

Los **garbanzos** son una excelente fuente de proteína vegetal, fibra y minerales como hierro y zinc, promoviendo la salud digestiva y cardiovascular.

Valor Nutritivo Por Porción:

Calorías

275 kcal

Proteínas

10 g

Grasas

15 g

Carbs.

26 g



ALTO EN
FIBRA



SALUDABLE



ALTO EN
ANTIOXIDANTES

Tacos de Jamaica



Tip Sustentable

Reutiliza la flor de la jamaica de tu agua fresca para preparar un platillo nuevo.



6 porciones



90 minutos



Dificultad Media

INGREDIENTES

- ½ taza de aceite **Nutrioli**®.
- 2 ½ tazas de flores de jamaica.
- 2 litros de agua.
- ½ cebolla blanca.
- 2 chiles serranos.
- 1 manojo de epazote.
- ½ cdita. de sal de grano.
- 1 diente de ajo.
- 12 tortillas de harina.
- 1 taza de requesón.



PREPARACIÓN

- 1 En una olla coloca el agua junto con las flores de jamaica. Cuando hierva, retira las flores del agua y coloca sobre papel absorbente.
- 2 Coloca las flores sobre una charola para horno y hornea por 30 minutos a 100°C. Retira cuando queden crujientes.
- 3 Corta la cebolla y chiles serranos en cubos pequeños.
- 4 Corta el epazote y el ajo finamente.
- 5 En un sartén, calienta una cucharada de aceite **Nutrioli**®. Una vez caliente, añade la cebolla y cocina hasta que esté transparente. Agrega el ajo, el epazote, los chiles y la flor de jamaica. Sazona con sal y cocina a fuego medio durante 5 minutos.
- 6 Calienta las tortillas, y con una cuchara rellena con las flores de jamaica preparadas y enrolla.
- 7 En una olla coloca el resto del aceite **Nutrioli**® y fríe los tacos hasta que estén dorados y crujientes.
- 8 Sirve los tacos con el requesón desmenuzado y epazote picado sobre ellos.

La flor de **jamaica** es rica en antioxidantes, vitamina C y fibra, favoreciendo la salud digestiva.

Valor Nutritivo Por Porción:

Calorías

319 kcal

Proteínas

6 g

Grasas

18 g

Carbs.

29 g



BAJO EN
CALORÍAS



SALUDABLE



ALTO EN
ANTIOXIDANTES

Tallos de Brócoli Horneados



Tip Sustentable

Recicla y utiliza el tallo de brócoli completo para evitar desperdicios.



2 porciones



20 minutos



Dificultad Baja

INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite **Nutrioli**®.
- 2 tallos de brócoli.
- ½ taza de harina de avena.
- ½ taza de leche de avena sin azúcar.
- 1 taza de hojuelas de cereal sin azúcar molidas.
- 2 ramas de cilantro.



PREPARACIÓN

- 1 Con un pelador retira la capa externa a los tallos de brócoli.
- 2 Corta el cilantro finamente.
- 3 En una tabla corta por la mitad el tallo y de esa mitad saca 4 bastones.
- 4 En un tazón agrega la harina y la leche de avena, mezcla hasta que todo esté incorporado.
- 5 Con unas pinzas remoja los bastones de brócoli en la mezcla, después pasa por el cereal molido.
- 6 Barniza la charola para hornear con aceite **Nutrioli®**. Coloca los bastones en la charola y hornea a 200°C durante 10 minutos.
- 7 Sirve, acompaña con aderezo de chipotle y decora con cilantro espolvoreado.



El **brócoli** es rico en fibra y vitaminas C y K, que favorecen la coagulación sanguínea, y contiene antioxidantes que protegen las células.



Valor Nutritivo Por Porción:

Calorías

164 kcal

Proteínas

3 g

Grasas

8 g

Carbs.

21 g



BAJO EN
CALORÍAS



VEGETARIANO



ALTO EN
ANTIOXIDANTES



Pasta con salsa de verduras



Tip Sustentable

Reduce desperdicios utilizando todas tus verduras por completo en una salsa para tu pasta.



2 porciones



60 minutos



Dificultad Media

INGREDIENTES

- 2 cdas. de aceite **Nutrioli®**.
- 1 zanahoria.
- ½ cebolla blanca.
- 2 dientes de ajo.
- ½ pimiento rojo.
- 1 trozo pequeño de jengibre rallado.
- 5 jitomates.
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de orégano seco molido.
- 1 cdita. de tomillo seco molido.
- 1 cdita. de albahaca seca molida.
- ½ taza de fettucini crudo.
- 2 tazas de caldó de pollo.
- 2 cdas. de queso ricotta.
- 5 hojas de albahaca.



PREPARACIÓN

- 1 Corta la zanahoria en rebanadas.
- 2 Corta la cebolla blanca y pimiento en trozos grandes.
- 3 Corta los jitomates en 4 partes.
- 4 En un sartén amplio agrega 2 cucharadas de aceite **Nutrioli**®, cuando esté caliente agrega jitomate, cebolla blanca, zanahoria, ajo, pimiento rojo, jengibre, sal, orégano, tomillo, albahaca y cocina a fuego medio durante 30 minutos sin dejar de remover. Deja enfriar.
- 5 En un vaso de licuadora agrega todas las verduras y licúa.
- 6 En una olla agrega la salsa, 2 tazas de caldo de pollo, el fettuccini y cocina por 10 minutos a fuego bajo, hasta que la pasta esté cocida.
- 7 Sirve y decora con Queso ricotta y hojas de albahaca.

El **jengibre** es reconocido por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, beneficiosas para la digestión y el sistema inmunológico.

Valor Nutritivo Por Porción:

Calorías

316 kcal

Proteínas

13 g

Grasas

19 g

Carbs.

26 g



ALTO EN
FIBRA



SALUDABLE



ALTO EN
ANTIOXIDANTES

Verduras con Ajo y Limón



Tip Sustentable

Reduce residuos alimenticios utilizando la papa por completo.



2 porciones



40 minutos



Dificultad Baja

INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite **Nutrioli**®.
- 1 taza de papas cambray.
- 1 taza de brócoli.
- 3 limones.
- 1 taza de pimientos rojos en cuadros grandes.
- 1 cdita. de orégano seco molido.
- 1 cdita. de pimienta negra molida.
- 1 cdita. de sal de grano.
- 1 cdita de paprika.
- 3 limones eureka.
- 3 dientes de ajo picados finamente.



PREPARACIÓN

- 1 Corta las papas por la mitad y un limón en rebanadas.
- 2 Barniza la charola para hornear con aceite **Nutrioli®**, y agrega las papas cambray, brócoli, pimientos, orégano, pimienta, sal, paprika, el jugo de 2 limones, las rebanadas de 1 limón y ajo.
- 3 Con tus manos mezcla todo para que quede bien incorporado.
- 4 Hornea por 15 minutos a 200°C.

El **brócoli** es rico en fibra para la salud digestiva y antioxidantes, folatos y hierro que benefician la coagulación sanguínea.



Valor Nutritivo Por Porción:

Calorías

162 kcal

Proteínas

11 g

Grasas

8 g

Carbs.

15 g



SIN
COLESTEROL



VEGETARIANO



ALTO EN
ANTIOXIDANTES



25% PET RECICLADO

