

Recetario

recetas fáciles y saludables



Nutrioli

Alimentate balanceadamente es muy sencillo!



1. El plato del bien comer es una guía que divide a los alimentos en 3 grupos, incluye un alimento de cada grupo para obtener todos los nutrientes que necesitas.



Frutas y verduras: ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, ayudan al buen funcionamiento del organismo. Incluye mínimo 5 frutas y verduras al día.



Cereales: fuente principal de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, además aportan fibra cuando se consumen enteros.



Leguminosas y alimentos de origen animal: brindan ácidos grasos esenciales y proteínas que son necesarias para el crecimiento.

2. Dale variedad a tu alimentación, cambia las texturas, sabores y preparaciones de tus alimentos.

3. Cuida las porciones, te puede ayudar dividir tu plato imaginariamente en 3 partes, no te excedas en ningún alimento y disfruta de tu alimentación.

Recetas fáciles y saludables

1. Frittata de alcachofas.
2. Camarones al ajo y chile.
3. Puntas de filete estilo oriental.
4. Sándwich saludable de verduras y queso.
5. Atún teriyaki.
6. Rollo de filete relleno de verduras.
7. Brochetas de cerdo con piña.
8. Pollo saltimboca.
9. Hamburguesa saludable.
10. Pastelitos individuales de pollo y carne.
11. Pizza integral vegetariana.





Nutritip

Las alcachofas son ricas en folatos, vitamina C, potasio, magnesio y hierro, posee un efecto de protección y desintoxicación del hígado.

Frittata de alcachofas

Frittata de alcachofas

Nutrioli®

8 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

88

10g

4g

5g

KCAL

PROTEÍNAS

GRASAS

CARBO
HIDRATOS

Ingredientes

- 1 cebolla picada.
- 1 cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- 1 manojo de acelgas sin tallo y troceadas.
- 1 pimiento rojo de lata escurrido y troceado.
- 2 tazas de champiñones rebanados.
- 1 taza de centros de alcachofa escurridos y troceados.
- 1 cucharadita de orégano.
- Sal y pimienta.
- 10 claras de huevo.
- 2 huevos.
- 1 taza de queso panela rallado.
- 3 cucharaditas de parmesano rallado.



Preparación

1. Calienta en una sartén el aceite **Nutrioli®**, cocina la cebolla, las acelgas y los champiñones por 5 minutos, añade los pimientos y las alcachofas, sazona la sal, la pimienta, el orégano y deja sancochar, retira del fuego.
2. Mezcla en un tazón las claras de huevo, los dos huevos, los quesos, sazona con sal y pimienta y revuelve, posteriormente añade las verduras cocidas.
3. Vierte en un molde para horno previamente engrasado con spray antiadherente o forrado con papel encerado, hornea a 180° C hasta que la frittata esté completamente cocida. Puedes servir caliente o a temperatura ambiente.

Camarones al ajo y chile

Nutritip

Los camarones son deliciosos y además te aportan ácido graso esencial omega 3, son fuente importante de yodo, calcio y fósforo.



Camarones al ajo y chile

8 porciones

Nutrioli®

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

261 17g 4g 39g

KCAL PROTEÍNAS GRASAS CARBO
HIDRATOS

Ingredientes

- 4 dientes de ajo picados.
- 3 cucharadas de vino blanco.
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo.
- 4 cucharaditas de aceite **Nutrioli®**.
- ½ cucharadita de sal.
- Hojuelas de chile al gusto.
- ½ kilo de camarones medianos pelados pero con cola.
- 1 pimiento rojo cortado en tiras finas.
- 400g de pasta larga integral.
- Perejil picado para acompañar.



Preparación

1. Cuece la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente, escurre y procura mantener caliente.
2. En un tazón mediano mezcla el ajo, el vino, los camarones, el consomé de pollo, 3 cucharaditas de aceite **Nutrioli®**, la sal y las hojuelas de chile, deja marinar mientras cueces la pasta.
3. Calienta en una sartén el aceite **Nutrioli®** restante, fríe los pimientos hasta que estén suaves, añade los camarones con todos los ingredientes y cocina hasta que tomen su color naranja, cocina por 2 minutos más y sirve la pasta con los camarones.

TIPS

Puedes decorar con perejil picado.

Puntas de filete estilo oriental

Nutritip

La carne de res es rica en vitaminas del complejo B, vitamina K, proteínas, minerales como el hierro, que es excelente para la circulación. Prefiere las carnes magras.



Puntas de filete estilo oriental

Nutrioli®

4 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

315 32g 8g 28g

KCAL PROTEÍNAS GRASAS CARBO
HIDRATOS

Ingredientes

- 1 diente de ajo picado.
- 1 cucharada de jengibre rallado.
- 3 cucharadas de jugo de manzana.
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio.
- 1 cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- 500g de puntas de filete de res.
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí.
- 2 zanahorias cortadas en juliana.
- 3 tallos de apio cortados en juliana.
- 3 cebollitas de cambray cortadas en juliana, la parte blanca y verde.
- 2 tazas de arroz integral cocido.



Preparación

1. Coloca todos los ingredientes excepto el arroz en un tazón y deja marinar por 15 minutos.
2. Calienta una sartén profunda o wok, coloca las verduras primero y fríe por 2 minutos. Después, añade la carne, cocina todo junto hasta que la carne tenga el punto de cocción que desees, sirve con arroz integral.

Sándwich saludable de verduras y queso



Nutritip

Disfruta este saludable sándwich, el queso de cabra es bajo en grasas y las verduras brindan vitaminas y minerales, es ¡ideal para el desayuno!

Sándwich saludable de verduras y queso



VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

331	24g	19g	18g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS

2 porciones

Ingredientes

- ¼ de baguette integral partida en dos mitades.
- 200g de queso de cabra.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- ½ cebolla morada rebanada.
- 1 pimiento de lata, escurrido.
- 1 taza de champiñones fileteados.
- 1 cucharadita de hojuelas de chile.
- 1 cucharadita de orégano.
- Hojas de albahaca.
- 1 pizca de sal.



Preparación

1. Mezcla el queso de cabra con el orégano, corta la baguette en mitades, retira el migajón y unta el queso de cabra en cada mitad.
2. Calienta en una sartén el aceite **Nutrioli®**, fríe la cebolla cortada en rebanadas ligeramente gruesas, cuando esté transparente añade el pimiento, los champiñones y sazona con sal y el chile en hojuelas. Deja enfriar un poco y sirve sobre el queso, decora con las hojas de albahaca frescas.

Atún teriyaki

Nutritip

El atún es alto en proteínas, minerales y ácidos grasos omega 3, que ayuda a la salud cardiovascular.



Atún teriyaki



4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de salsa teriyaki.
- 2 dientes de ajo picados.
- 4 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- 1 cucharadita de pimienta negra molida.
- 4 filetes de atún.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

401	39g	21g	10g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS

Preparación

1. Mezcla la salsa teriyaki, el aceite **Nutrioli®**, el ajo y la pimienta en un tazón. Coloca los filetes de pescado en el tazón para que se empapen bien. Dejar marinar en el refrigerador durante 30 minutos.
2. Calienta una parrilla, retira el atún de la marinada y cocínalo durante 5 minutos por cada lado o hasta que tenga el punto de cocción que prefieras.



Rollo de filete relleno de verduras

Nutritip

Vegetales como el champiñón,
la cebolla, la zanahoria y
el chicharo te aportan vitaminas
A, B C, potasio, magnesio, fibra
y antioxidantes.



Rollo de filete relleno de verduras



8 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

245 38g 6g 10g

KCAL PROTEÍNAS GRASAS CARBO
HIDRATOS

Ingredientes

- 1 kilo 200g de filete de res abierto, para rellenar.
- 1 cucharada de orégano seco.
- 2 tazas de champiñones rebanados.
- 1 taza de zanahorias y chícharos cocidos.
- 1 cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- Jugo sazonnador bajo en sodio.
- Sal y pimienta.
- 1 cebolla picada.
- ½ taza de panko.
- Salsa inglesa.
- Cordón de cocina.



Preparación

1. En una mesa extiende el filete, sazona con sal y pimienta, espolvorea una capa de panko sobre la carne.
2. Mezcla en un tazón el resto de los ingredientes excepto las salsas, revuelve bien y sazona con la pimienta y el orégano seco. Distribuye las verduras en la carne y enrolla el filete, ata con el cordón de cocina. Calienta en una sartén el aceite **Nutrioli®** y fríe el filete por todas partes para sellarlo y que tome buen color.
3. En otro tazón pequeño mezcla las salsas y barniza con éstas el filete, coloca en un molde refractario y hornea a 180°C por 25 minutos ó hasta que tenga el punto de cocción que prefieras. Rebana y sirve.

A photograph of a meal featuring two skewers of grilled pork and pineapple on a green rectangular plate. The skewers are placed diagonally across the plate. In the background, there are three small white bowls: one with a salad of shredded green vegetables and sliced strawberries, one with white rice, and one with green edamame. A green fork is visible on the left side of the plate. The entire dish is set on a light-colored wooden surface.

Brochetas de cerdo con piña

Nutritip

Disfruta estas ricas brochetas. La carne de cerdo es rica en vitaminas del complejo B, además contiene proteínas y ácidos grasos esenciales.

Brochetas de cerdo con piña



6 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

199

17g

11g

8g

KCAL

PROTEÍNAS

GRASAS

CARBO
HIDRATOS

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.

Para la marinada:

- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 cucharada de hojuelas de chile.

Para la salsa:

- ¼ de taza de salsa de tomate.
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto.
- 1 cucharada de azúcar.
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio.
- ¼ de cucharada de aceite de ajonjolí.

Para las brochetas:

- Pimientos de colores cortados en cuadros.
- Piña cortada en cuadros.
- ½ kg de lomo de cerdo cortado en cubos.



Preparación

1. Para la marinada, combina los ingredientes con una cucharada de aceite **Nutrioli®** y deja reposar dos horas.
2. Para la salsa, mezcla todos los ingredientes.
3. Para las brochetas, coloca en un palito un trozo de carne, pimientos y piña, alternando colores e ingredientes.
4. Unta una parrilla con una cucharada de aceite **Nutrioli®**, coloca las brochetas y unta con la marinada, deja cocinar por 15 minutos y cuando estén casi listas baña con la salsa, voltea una vez y sirve de inmediato.

Pollo saltimboca

Nutritip

El pollo es rico en proteínas, vitaminas del complejo B, hierro, potasio, además las espinacas aportan hierro, calcio y vitamina E.



Pollo saltimboca



8 porciones

Ingredientes

- 4 medias pechugas de pollo abiertas sin aplanar.
- 4 rebanadas de pechuga de pavo.
- 4 rebanadas de queso manchego bajo en grasa.
- 8 hojas de espinacas lavadas y escurridas.
- 1 jitomate picado.

Para la salsa:

- 2 cucharadas de jugo de manzana.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- 1½ tazas de caldo de pollo desgrasado.
- 1 cucharada de fécula de maíz.
- 2 dientes de ajo.
- Sal y pimienta.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN			
175	24g	8g	1g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS



Preparación

1. Sazona con sal y pimienta cada pechuga, sobre ésta coloca la rebanada de pechuga de pavo, cubre con hojas de espinaca y reparte el jitomate picado, enrolla y cubre con papel aluminio, hornea por 30 minutos a 180°C.

Para la salsa:

2. En una olla caliente el aceite **Nutrioli®** y fríe el ajo, en un recipiente aparte disuelve la fécula de maíz en el jugo de manzana, agrega a la olla el caldo de pollo, deja que hierva y añade la fécula de maíz, sazona con sal y pimienta y deja hervir hasta que espese, rebana el pollo y sirve con la salsa.

Hamburguesa saludable

Nutritip

La hamburguesa es un platillo muy completo, aporta proteínas, carbohidratos, fibras, vitaminas y minerales, es una excelente opción de comida.



Hamburguesa saludable

Nutrioli®

4 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

569 34g 29g 43g

KCAL PROTEÍNAS GRASAS CARBOHIDRATOS

Ingredientes

- 500g de carne molida de res sin grasa.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cucharada de salsa inglesa.
- Sal y pimienta.
- 1 cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- 1 pepino rebanado y con cáscara.
- 8 rebanadas de jitomate.
- Hojas de arúgula al gusto.
- 4 bollos de pan para dieta.

Para el aderezo:

- ¼ de taza de yogurt griego natural.
- ¼ de taza de mayonesa light.
- 3 cucharadas de cebolla picada finamente.
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada.



Preparación

1. En un recipiente coloca la carne molida, el ajo, la salsa inglesa, la sal y la pimienta. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes se incorporen y divide en 4 partes, forma las hamburguesas y cocina a fuego alto sobre la sartén caliente con el aceite **Nutrioli®**.
2. Para el aderezo, mezcla el yogurt con la mayonesa, cebolla y albahaca.
3. Forma las hamburguesas untando la salsa sobre el pan, acompaña con los pepinos, arúgula y jitomates.

Pastelitos individuales de pollo y carne

Nutritip

La pechuga de pollo es rica en proteínas, vitaminas del complejo B como la B3, B6 y ácido fólico y minerales como el hierro, el calcio y el fósforo.



Pastelitos individuales de pollo y carne

Nutrioli®

6 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

168

21g

7g

5g

KCAL

PROTEÍNAS

GRASAS

CARBO
HIDRATOS

Ingredientes

- 250g de carne molida de res sin grasa.
- 1 pechuga de pollo molida.
- 1 manzana pequeña, pelada y rallada.
- 1 cebolla pequeña picada.
- ½ pimiento verde picado finamente.
- 1 tallo de apio picado finamente.
- 2 cucharaditas de aceite **Nutrioli®**.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita de mostaza.
- 1 cucharadita de mejorana seca molida.
- 1 cucharadita de páprika.
- Sal y pimienta.

Para la salsa:

- ½ taza de caldo de res.
- 1 cucharadita de fécula de maíz.
- 2 cucharadas de jugo de manzana.
- 2 cucharadas de salsa inglesa.



Preparación

1. Calienta el aceite **Nutrioli®** en una sartén, fríe la cebolla y el ajo hasta que tomen un color dorado, deja enfriar.
2. En un tazón mezcla los ingredientes restantes, añade la cebolla y el ajo fritos, revuelve bien y sazona, reparte en moldes individuales forrados con papel encerado la carne, hornea a 180°C durante 20 minutos o hasta que la carne esté cocida.

Para la salsa:

3. Disuelve la fécula de maíz en el jugo de manzana, calienta el resto de los ingredientes y vierte la fécula disuelta, deja hervir hasta que espese. Baña los pastelitos con esta salsa.



Pizza integral vegetariana

Nutritip

Comparte esta deliciosa y nutritiva pizza vegetariana, las verduras aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes para tu salud.



Pizza integral vegetariana

Nutrioli®

6 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

272 12g 8g 41g

KCAL PROTEÍNAS GRASAS CARBOHIDRATOS

Ingredientes

Para la masa:

- 300g de harina integral.
- $\frac{3}{4}$ de taza de agua templada.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- 20g de levadura.
- 1 cucharada de sal.

Para las pizzas:

- 1 cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- $\frac{1}{2}$ cebolla morada.
- 1 taza de jitomates cherry.
- $\frac{1}{2}$ berenjena en rebanadas delgadas.
- 1 calabacita en rebanadas delgadas.
- 1 cucharada de orégano seco.
- 100g de queso de cabra desmoronado.
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de champiñones rebanados.
- 1 manojo de arúgula.



Preparación

Para la masa:

1. En una batidora revuelve con el gancho la harina, la sal, la mitad del agua y el aceite **Nutrioli®**. Disuelve la levadura en el resto del agua y añade a la masa, sigue batiendo hasta que tengas una masa suave, lisa y

elástica. Coloca en un tazón y cubre con plástico, deja reposar en un lugar cálido hasta que doble su tamaño.

Para las pizzas:

2. Coloca las rebanadas de berenjena sobre papel de cocina y espolvorea con sal, deja reposar para que suelten líquido y no sepan amargas.

3. Calienta en una sartén la mitad del aceite **Nutrioli®**, fríe por tandas las verduras, hasta que tengan el punto de cocción que prefieras y un buen color. Añade más aceite **Nutrioli®** a medida que lo vayan necesitando las verduras.

4. Cuando la masa haya doblado su volumen divide en 6, forma una costra de pizza individual con cada porción y acomoda en una charola, hornea por 10 minutos y reparte las verduras y el queso entre todas las pizzas, sazona con sal y con el orégano seco, vuelve a hornear por 3 minutos más, retira del horno y reparte la arúgula entre todas las pizzas, sirve de inmediato.



**Nutrioli, tu marca
de confianza por
4º Año Consecutivo.**



Aceite Comestible Puro de Soya

Nutrioli

0g trans | SIN colorantes | 3.6.9 | 946 ml

Una vez más nos elegiste
como tu marca de confianza,
y la mejor manera de
agradecértelo es seguir
ofreciéndote **calidad,
claridad y pureza,**
en cada gota de Nutrioli.

Gracias por dejarnos entrar
hasta tu cocina.

**Chop, chop,
chop, chop.**

LA SOYA ES NUTRITIVA.