

RECETARIO

Navideño

Oli[®]
De Nutrioli[®]



BOTANA

de mozzarella

»»»»:»»»»



ENERGIA: 272 Kcal
PROTEÍNAS: 15 G
GRASAS: 21 G
CARBOHIDRATOS: 6 G



INGREDIENTES

4 porciones

- 250 g de queso mozzarella, en cubos.
- 1 pimiento rojo, en cubitos medianos.
- 2 tazas de jitomate cherry partidos a la mitad.
- 1 taza de hojas de albahaca.
- 2 cucharadas de aceite **Oli de Nutrioli®**.
- Sal y pimienta al gusto.
- Rebanadas de pan integral.



PREPARACIÓN

1. En una sartén calienta la mitad del aceite **Oli de Nutrioli®**, fríe los pimientos hasta que se suavicen y después pásalos a un molde para hornear.
2. Acómódalos junto con el queso, los jitomates y la albahaca, salpimienta, vierte el resto del aceite **Oli de Nutrioli®** y mezcla bien. Hornea por 15 minutos a 200°C o hasta que el queso se derrita y se dore un poco.
3. Sirve caliente acompañado de rebanadas de pan tostado.



RISOTTO de espárragos



ENERGÍA: 197 KJ/L
PROTEÍNAS: 11 G
GRASAS: 7 G
CARBOHIDRATOS: 24 G

60





INGREDIENTES

4 porciones

- 1 cucharada de aceite *Oli de Nutrioli®*.
- 1 taza de cebolla picada.
- 1 taza de arroz arborio.
- 8 tazas de hojas de espinacas.
- 2 tazas de consomé de pollo líquido.
- Sal y nuez moscada para sazonar.
- 1/2 taza de queso parmesano.
- 1 1/2 tazas de espárragos pelados y cortados en trozos.



PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200°C. En una olla gruesa calienta el aceite *Oli de Nutrioli®*, añade la cebolla, cocina hasta que esté transparente, agrega el arroz y mezcla, añade las espinacas, el consomé de pollo, la sal y la nuez moscada, deja que hierva y cocina a fuego medio por 15 minutos. Agrega la mitad del queso.
2. Cubre la olla y mete al horno, cocina por 20 minutos, agrega los espárragos y espolvorea el resto del queso, sigue horneando hasta que el líquido se absorba. Checa la cocción y si es necesario añade un poco de más agua. Sirve bien caliente.



SALMÓN al horno



ENERGÍA: 453 KCAL
PROTEÍNAS: 40 G
GRASAS: 31 G
CARBOHIDRATOS: 0 G

666



INGREDIENTES

4 porciones

- 1 trozo de salmón con piel de 800 g aprox.
- 4 cucharadas de jugo de limón.
- 2 dientes de ajo picados.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 cucharada de perejil picado.
- Una pizca de hojuelas de chile.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 1 cucharada de hierbas italianas para sazonar.
- 2 cucharadas de aceite *Oli de Nutrioli®*.



PREPARACIÓN

1. En una sartén a fuego medio, mezcla el jugo de limón con el ajo, calienta hasta que se reduzca un poco, agrega la mantequilla y cuando se derrita, añade una cucharada de aceite *Oli de Nutrioli®*, cocina por un momento y retira del fuego.
2. Coloca el salmón en papel aluminio. Barruza el salmón con la cucharada de aceite *Oli de Nutrioli®*, salpimenta, añade las hierbas italianas y las hojuelas de chile. Ciérralo y coloca en una charola para horno.
3. Hornea el salmón a 180°C de 12 a 14 minutos, retira del horno, deja reposar por 10 minutos, abre el paquete, espolvorea con el perejil picado y sirve de inmediato.



FILETE A LAS *tres pimientos*



ENERGIA: 371 KCAL
PROTEÍNAS: 43 G
GRASAS: 16 G
CARBOHIDRATOS: 0 G



INGREDIENTES

4 porciones

- 2 cucharadas de pimienta negra, verde y rosa, molida gruesa.
- 1 cucharada de aceite **Oli de Nutrioli®**.
- 4 medallones de filete de res.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 4 cucharadas de brandy.
- 4 cucharadas de crema espesa.
- Sal y pimienta para sazonar.

PREPARACIÓN

1. Extienda la pimienta en un plato, empaniza la carne con ésta por ambos lados.
2. Derrite la mantequilla con el aceite **Oli de Nutrioli®** en una sartén a fuego medio y fríe la carne al punto que prefieras, ten en cuenta que el filete se puede reseca.
3. Reserva los filetes en un plato caliente, tapa con papel de aluminio. Vierte el brandy en la sartén, suba el fuego y raspa la base de la sartén con una cuchara para despegar los residuos. Déjalo hervir hasta que el líquido se reduzca a 2 cucharadas.
4. Al jugo que sobró la carne agrega la crema, cocina a fuego bajo, deja que la salsa hierva hasta que se reduzca a la mitad. Rectifica la sazón y vierta sobre los filetes.



POLLO CON ECHALOTE
y vino blanco
»»»»»: «««««

Oli.
Nutriof



ENERGIA: 457 KCAL
PROTEÍNAS: 29 G
GRASAS: 30 G
CARBOHIDRATOS: 6 G





INGREDIENTES

4 porciones

- 2 cucharadas de aceite **Oli de Nutrioli®**.
- 4 dientes de ajo rebanados en láminas.
- 8 piezas de pollo sin piel.
- 1/2 taza de echalote rebanado.
- 1 1/2 tazas de vino blanco.
- 4 hojas de laurel picadas.
- 1 cucharada de consomé de pollo.
- 2 cucharadas de hojas frescas de estragón.
- 1/2 taza de crema.



PREPARACIÓN

1. Fríe el pollo en una sartén a fuego alto con el aceite **Oli de Nutrioli®**, cuando las piezas se doren retíralas de la sartén.
2. En esta misma fríe los echalotes y el ajo hasta que se doren. Agrega el vino y hierva por 10 minutos, hasta que se reduzca a la mitad. Agrega 1 1/2 tazas de agua con el consomé de pollo, y las hierbas aromáticas.
3. Regresa el pollo a la sartén. Cubre y cocina a fuego lento por 20 minutos. Da vuelta al pollo y cocínalo descubierto por 25 minutos, toma una porción de la salsa y licúa con la crema, vierte a la sartén de nuevo y cocina hasta q el pollo este bien cocido.



PASTEL DE CHOCOLATE y frutos rojos



ENERGÍA: 727 Kcal
PROTEÍNAS: 16 G
GRASAS: 22 G
CARBOHIDRATOS: 110 G

360



INGREDIENTES

8 porciones

- 4 huevos.
- 225 g de harina.
- 25 g de cocoa.
- 250 g de azúcar.
- 250 ml de leche.
- 1 cucharada de polvo para hornear.
- 50 ml de aceite **Oli de Nutrioli®**.
- 1 cucharada de aceite **Oli de Nutrioli®** aparte.
- 1 1/2 tazas de frutos rojos.
- 2 botes de betún de chocolate.
- Azúcar glas para decorar.



PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C. Separa las claras de las yemas. Bate las claras a punto de nieve, añade c/u de las yemas, sigue batiendo constante, agrega el azúcar, la leche y el aceite **Oli de Nutrioli®**.
2. Agrega el harina y el polvo para hornear ceruidos. Engrasa dos moldes redondos pequeños y espolvorea con harina. Vierte la masa en los dos moldes.
3. Hornea por 30 minutos ó hasta que al introducir un palillo salga limpio. Desmolda y deja enfriar.
4. Para decorar, coloca en una base uno de los panes y unta el betún de chocolate, cubre con el otro pan y unta el resto del betún en todo el pastel. Decora con los frutos rojos y el azúcar glas.



PANQUEË DE LIMÓN y vino blanco



ENERGÍA: 792 KCAL
PROTEÍNAS: 10 G
GRASAS: 29 G
CARBOHIDRATOS: 116 G





INGREDIENTES

10 porciones

- 3 huevos enteros.
- 100 g de azúcar glas.
- 1 yema de huevo.
- 150 ml de jugo de limón.
- 1 pizca de sal.
- 100 ml de aceite
- 200 g de harina de trigo.
- **Oli de Nutrioli®**.
- 1 paq. de levadura en polvo.
- 150 g de azúcar.
- Para decorar:
- 100 ml de vino blanco dulce.
- 2 limones grandes rebanados.
- 4 cucharadas de azúcar.

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde de rosca. En un tazón mezcla el harina, la levadura y la sal. En otro tazón, bate los huevos, la yema y el azúcar, hasta obtener una mezcla blanquecina y espumosa.
2. Añade el vino, el aceite **Oli de Nutrioli®** y bate de nuevo. Vierte poco a poco lo líquido sobre la mezcla de harina e incorpóralo. Vierte en el molde y hornea por 40 minutos.
3. Mezcla el jugo de limón y el azúcar glas para hacer un jarabe.
4. Saca el pastel del horno, déjalo enfriar, rocía el jarabe de limón y deja secar.
5. Para decorar, calienta una sartén, acomoda las rebanadas de limón, espolvorea el azúcar y calienta hasta que se doren. Retira del fuego, deja enfriar y decora con las rebanadas de limón encima del paqué.



PANQUEË

de té chai



ENERGIA: 750 KCAL
PROTEÍNAS: 11 G
GRASAS: 43 G
CARBOHIDRATOS: 75 G





INGREDIENTES

6 porciones

- 2 cucharadas de té chai con leche (comprado).
- 1 bolsita de té chai (especies).
- 2 cucharadas de agua caliente.
- 2½ tazas de harina.
- 2 cucharaditas de polvo para hornear.
- 1½ tazas de azúcar.
- 1 pieza de clavo molido.
- 1 pieza de nuez moscada.
- 1 pieza de cardamomo molido.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 1 cucharadita de jengibre en polvo.
- 4 huevos.
- 1½ tazas de leche.
- 1 taza de aceite de oliva **Oli de Nutrioli®**.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.

Para el glaseado:

- 1 taza de azúcar glas.
- 1 cucharada de leche caliente.
- 2 cucharadas de té chai con leche (comprado).



Continúa...

PREPARACIÓN

1. Engrasa y enharina un molde de rosca.
2. Disuelve las 2 cucharadas del té chai con leche y la bolsita de té en el agua caliente y reserva.
3. En un tazón mezcla el harina, el polvo para hornear, el azúcar, el clavo, la nuez moscada, el cardamomo, la canela y el jengibre.
4. En otro tazón aparte, mezcla los huevos, el aceite **Oli de Nutrioli®** y la vainilla. Agrega ésta mezcla a la harina hasta que se integre por completo. Por último, añade la mezcla de té chai.
5. Vacía la mezcla en los frascos, si los quieres desmoldar debes engrasar antes los frascos con un poco de aceite **Oli de Nutrioli®** y luego espolvorear con harina, si los vas a comer directo del frasco no es necesario engrasar.
6. Hornea a 180°C por 40 minutos o hasta que le insertes un palillo y salga limpio. Saca y deja enfriar.

Para hacer el glaseado:

7. Disuelve el té chai en la leche, agrega al azúcar glas hasta formar una pasta no muy líquida, pero tampoco demasiado espesa.
8. Coloca sobre cada panqué, deja secar.
9. Decora a tu gusto con moños y motivos navideños.

cute
e snowmen



BENEFICIOS

Único con dosificador.

Rico en antioxidantes: vitamina E, betacarotenos y clorofila.

Exquisito sabor y aroma por su mezcla de aceitunas:

Picual, Arbequina y Hojiblanca.



Obtenido mediante primera presión en frío.

Alto en omega 9.

Sin colesterol.

INSTRUCCIONES PARA ABRIR

Para abrir, da vuelta y jala la tapa.

Para cerrar, gira hasta escuchar el clic.



APROBADO
SABOR
DEL AÑO
Producto probado
por consumidores
2015

EL SABOR
para esta Navidad

NUEVO

ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN



OLIDENUTRIOLI.COM