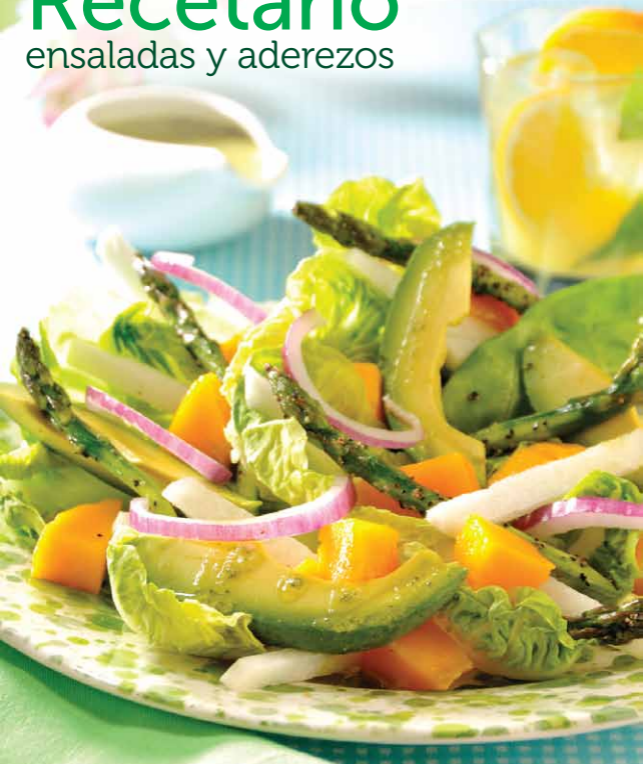


Nutrioli®

Recetario

ensaladas y aderezos



Consejos para una alimentación saludable.

Nutrioli®

1 Incluye todos los grupos de alimentos en cada comida; verduras y frutas ricas en vitaminas y minerales, cereales integrales con fibra; leguminosas y alimentos de origen animal que aportan proteínas y ácidos grasos esenciales para el organismo. Prefiere las leguminosas como la soya, con alto valor nutritivo, y el balance adecuado de Omega 3 y 6.



2 Realiza 4 o 5 tiempos de comida al día, así mantendrás a tu metabolismo activo; no te apresures, toma el tiempo suficiente para comer, esto ayudará a una mejor digestión.



3 Cuida las proporciones, no abuses de ningún alimento. Disfruta de tu alimentación, dale variedad, cambia las texturas, colores y sabores de tus platillos.



Visita: nutrioli.com

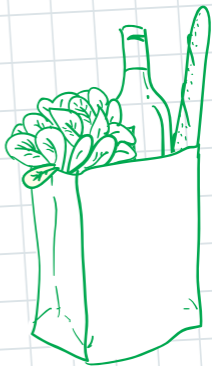


Ensaladas:

- Ensalada de zanahoria y queso de cabra
- Ensalada de lechugas, frutas y nuez de la india
- Ensalada de espárragos con aderezo de mango
- Ensalada griega
- Ensalada de jamón y mango
- Trilogía de lechugas con salmón

Aderezos:

- Aderezo básico Nutrioli
- Aderezo de cilantro
- Aderezo César
- Aderezo de kiwi
- Aderezo de mostaza antigua
- Vinagreta de avellanas



La zanahoria, la lechuga y la manzana nos proveen de fibra, vitaminas y minerales principalmente de Vitamina A, C y Potasio.



Ensalada de zanahoria
y queso de cabra

Ensalada de zanahoria y queso de cabra

Nutrioli®

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

168

KCAL

8g

PROTEÍNAS

9g

GRASAS

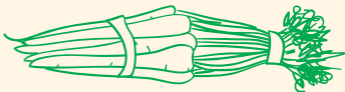
16g

CARBO
HIDRATOS

4 porciones

Ingredientes

- 1 lechuga italiana lavada y desinfectada.
- 2 zanahorias peladas y ralladas.
- 1 manzana roja cortada en cubos grandes.
- 15 tomates cherry.
- 2 cucharadas de aceite Nutrioli®.
- 90 g de queso de cabra.
- 1½ limón (el jugo).
- Sal.
- Pimienta.



Preparación

- 1.** Parte la lechuga en trozos pequeños y colócalos en una ensaladera. A continuación agrega la zanahoria, la manzana, los tomates, el jugo de limón; salpimenta y mezcla bien.
- 2.** Enseguida añade el aceite Nutrioli® y mezcla nuevamente. Por último, incorpora el queso de cabra y sirve.

Sugerencias

La ensalada puede acompañarse con pan de ajo.

El kiwi, la toronja y la fresa son importantes fuentes de vitamina C, fundamentales para fortalecer nuestro sistema inmunológico.



Ensalada de lechugas,
frutas y nuez de la india

Ensalada de lechugas, frutas y nuez de la india

Nutrioli®

8 porciones

Ingredientes

- 400 g de lechugas mixtas.
- 30 g de apio rebanado.
- 10 g de cebolla morada rebanada.
- 200 g de gajos de toronja.
- 350 g de kiwi rebanado.
- 300 g de fresas rebanadas.
- 60 g de surimi.
- 100 g de nuez de la india.
- 100 ml de aderezo.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

269

KCAL

5g

PROTEÍNAS

21g

GRASAS

21g

CARBO
HIDRATOS

Para el aderezo

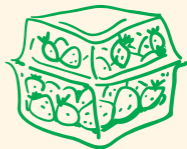
- 125 ml de aceite Nutrioli®.
- 60 ml de jugo de limón.
- 5 ml de vinagre blanco.
- 5 g de azúcar blanca.
- Sal al gusto.

Preparación

1. Corta las lechugas con la mano, de un buen tamaño para ensalada, lava y desinfecta.
2. En una ensaladera coloca las lechugas, el apio, la cebolla y añade la mitad del aderezo, agrega la nuez de la india picada, el surimi desmenuzado y mezcla de manera uniforme.
3. Sirve sobre el plato, decora con las fresas, el kiwi, los gajos de toronja y baña con el resto del aderezo.

Para el aderezo

4. Junta todos los ingredientes y mezcla de manera uniforme.



Ensalada de espárragos con aderezo de mango

Los espárragos son bajos en calorías, y ricos en proteínas, contienen mucha fibra, vitaminas del complejo B, provitamina A, vitamina C y E.



Ensalada de espárragos con aderezo de mango

Nutrioli

10 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

160

KCAL

3g

PROTEÍNAS

9g

GRASAS

17g

CARBO
HIDRATOS

Ingredientes

- ½ lechuga romana en trozos.
- ½ lechuga italiana en trozos.
- ½ cebolla morada en medias lunas.
- 2 mangos grandes en cuadros medianos.
- 500 g de jícama en tiras.
- 350 g de espárragos.
- 2 aguacates en rebanadas.

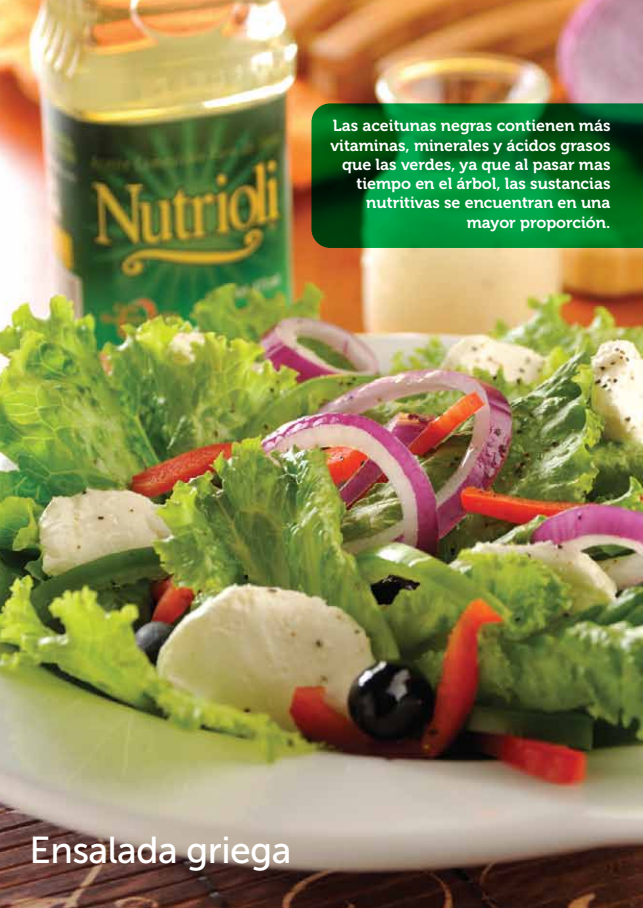
Para la vinagreta

- 90 ml de vinagre blanco.
- 2 dientes de ajo.
- 2 piezas de echalot.
- 20 g de cilantro.
- 10 g de perejil picado.
- 10 ml de miel de abeja.
- Sal al gusto.
- 60 ml de aceite Nutrioli®.



Preparación

1. Lava y desinfecta las lechugas. Coloca en una ensaladera las lechugas, agrega la cebolla, el mango, la jícama y los espárragos con las puntas hacia arriba.
2. Licúa los ingredientes de la vinagreta hasta obtener una mezcla completamente uniforme.
3. Vierte la vinagreta sobre la ensalada y revuelve. Adorna con rebanadas de aguacate y sirve.



Las aceitunas negras contienen más vitaminas, minerales y ácidos grasos que las verdes, ya que al pasar más tiempo en el árbol, las sustancias nutritivas se encuentran en una mayor proporción.

Ensalada griega

Ensalada griega

Nutrioli®

4 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

297

KCAL

10g

PROTEÍNAS

25g

GRASAS

11g

CARBO
HIDRATOS

Ingredientes

- 1 lechuga italiana grande.
- 1 cebolla morada chica cortada en aros delgados.
- 1 pimiento verde cortado en juliana.
- 1 pimiento rojo cortado en juliana.
- ½ taza de aceitunas negras.
- 200 g de queso panela.
- 30 ml de vinagre de vino o de manzana.
- 30 ml de jugo de limón.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- 75 ml de aceite Nutrioli®.
- Sal.
- Pimienta.



Preparación

1. Lava y desinfecta la lechuga, córtala en trozos y colócalos en una ensaladera. Posteriormente, agrega la cebolla, los pimientos, las aceitunas y el queso. Sazona con sal y pimienta.
2. En un tazón pequeño incorpora el vinagre, el jugo de limón, el ajo y el aceite Nutrioli®. Bate hasta incorporarlo; sazona con sal y pimienta.
3. Por último, añade este aderezo a la ensalada, revuelve bien y sirve.

Ensalada de jamón y mango



El mango es rico en vitaminas A y C cumpliendo su función antioxidante y en minerales como el magnesio, fósforo, calcio y potasio, además gracias a su aporte de fibra y agua ayuda en el tránsito intestinal.

Ensalada de jamón y mango

Nutrioli

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

286

KCAL

12g

PROTEÍNAS

15g

GRASAS

18g

CARBO
HIDRATOS

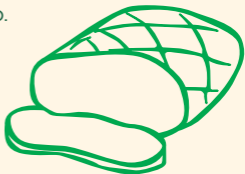
6 porciones

Ingredientes

- 4 mangos (tipo petacón) no muy maduros.
- 350 g de jamón de pavo en cubos.
- ½ cebolla morada, picada finamente.
- Chile verde al gusto.
- 3 cucharadas de cebollín picado.
- Lechuga orejona.

Para el aderezo

- 1/3 de taza de aceite Nutrioli®.
- 1 cucharada de vinagre.
- Sal y pimienta.



Preparación

1. Rebana la pulpa de los mangos y corta en cuadritos. Mezcla con la cebolla, el chile y el jamón.
2. Para la aderezo, mezcla el aceite Nutrioli®, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Para decorar, coloca una cama de lechuga en un platón, agrega después la ensalada, decora con el cebollín picado y finalmente aderézala.

Trilogía de lechugas con salmón



La lechuga, es abundante en agua y fibra vegetal; nos provee de vitaminas y minerales como la provitamina A, vitaminas del complejo B, vitamina C, potasio y hierro.

Trilogía de lechugas con salmón

8 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

387

KCAL

12g

PROTEÍNAS

31g

GRASAS

15g

CARBO
HIDRATOS

Ingredientes

- ½ lechuga romana.
- ½ lechuga orejona.
- ½ lechuga escarola.
- 1 pan baguette.
- 250 g de salmón natural.
- 10 ml de aceite Nutrioli®.

Para el aderezo

- 200 ml de aceite Nutrioli®.
- 5 g de ajo.

- 1 huevo.
- 30 g de anchoas.
- 2 ml de salsa de soya.
- 30 g de limón.
- Sal y pimienta al gusto.
- 30 g de queso parmesano.
- Perejil picado al gusto.

Preparación

1. Lava y desinfecta la lechuga. Córdala con los dedos de un tamaño considerable.
2. Calienta una sartén con aceite Nutrioli® y cocina el filete de salmón previamente cortado en trozos grandes. Corta el pan baguette en cubos y hornea a término crujiente.
3. Para el aderezo, en una sartén dora el diente de ajo, agrégalo a la licuadora junto con el huevo, las anchoas y licúa, vacíalo sobre un recipiente y añade en forma de listón el aceite Nutrioli®, por último, sazona al gusto con la salsa de soya, el limón, la sal y la pimienta.
4. Sirve la mezcla de lechugas con los crotones y el salmón, añade la mitad del aderezo, mezcla de manera uniforme, sirve la porción sobre el plato y decora con el queso parmesano y el perejil.

Aderezo básico Nutrioli



El aceite de soya posee el balance adecuado de Omegas 3 y 6 que ayudan a tu salud cardiovascular.

Aderezo básico Nutrioli



VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

126

KCAL

0g

PROTEÍNAS

14g

GRASAS

0g

CARBO
HIDRATOS

8 porciones


Ingredientes

- 3 cucharadas de vinagre blanco.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1 cucharada de mostaza.
- ½ taza de aceite Nutrioli®.

Preparación

1. Mezcla el vinagre blanco con el jugo de limón y la mostaza. Agrega poco a poco el aceite batiendo vigorosamente hasta unir los ingredientes.
2. Sírvelo con tu ensalada preferida.



A close-up photograph of a vibrant orange bowl filled with a thick, light green dressing. The dressing is garnished with finely chopped green herbs. Three vegetable sticks are skewered together and placed on the rim of the bowl: a bright orange carrot, a white radish, and a dark green cucumber. The background is softly blurred, showing more of the same vegetables. A green text box is overlaid in the upper right corner.

El cilantro es muy rico en minerales como el calcio, fósforo, potasio y magnesio.

Aderezo de cilantro

Aderezo de cilantro



15 porciones

Ingredientes

- 1 taza de aceite Nutrioli®.
- 1 manojo de cilantro.
- 1 huevo.
- 2 cucharadas de consomé.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- 4 cucharadas de vinagre.
- Sal y pimienta al gusto.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

141

KCAL

1g

PROTEÍNAS

15g

GRASAS

1g

CARBO
HIDRATOS

Preparación

1. Licúa todos los ingredientes excepto el aceite Nutrioli®, agrega el aceite lentamente en la licuadora hasta que tenga consistencia espesa.
2. Sirve en un tazón y acompáñalo de verduras rebanadas como zanahoria, pepino, jícama o apio.





Las anchoas contienen hierro, sodio, potasio, fósforo, calcio, vitamina A y B y ácidos grasos esenciales.

Aderezo César

Aderezo César



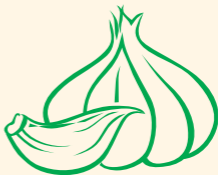
10 porciones

Ingredientes

- 220 ml de aceite Nutrioli®.
- 8 g de ajo.
- 1 lata de filete de anchoas.
- 120 g de huevo.
- 2 ml de salsa de soya.
- 20 g de limón.
- 1 g de mostaza dijón.
- Sal y pimienta al gusto.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

230	7g	22g	0g
KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBO HIDRATOS



Preparación

- 1.** En una sartén dora los dientes de ajo previamente pelados. Deben tomar un color café.
- 2.** Lo de la sartén vacíalo en la licuadora, añade las anchoas, el huevo y licúa por 20 segundos.
- 3.** Vacía sobre un recipiente, agrega en forma de hilo el aceite Nutrioli® y mezcla a la vez para darle la textura de aderezo, al final sazona con el jugo de limón, la mostaza, la salsa de soya y salpimenta, mezcla nuevamente y revisa la sazón.

Aderezo de kiwi



El kiwi es fuente de vitamina C, aporta minerales como potasio y magnesio, además de agua y fibra.

Aderezo de kiwi



4 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

119

KCAL

0g

PROTEÍNAS

11g

GRASAS

6g

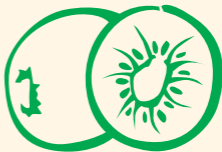
CARBO
HIDRATOS

Ingredientes

- 2 kiwis picados.
- 3 cucharadas de aceite Nutrioli®.
- 2 cucharadas de vinagre de manzana o de vino tinto.
- ¼ de cucharadita de sal.
- ¼ de cucharadita de pimienta blanca.

Preparación

1. Licúa todos los ingredientes durante dos minutos hasta integrar bien.
2. Refrigerera hasta el momento de servir.
3. Acompáñalo con la ensalada de tu elección.



La mostaza constituye
una buena fuente de
vitaminas A y C.

Aderezo de mostaza antigua



Aderezo de mostaza antigua



10 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

114

KCAL

1g

PROTEÍNAS

12g

GRASAS

0g

CARBO
HIDRATOS

Ingredientes

- 2 piezas de huevo.
- 2 cucharadas de "mostaza a la antigua".
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco.
- ½ taza de aceite de Nutrioli®.

Preparación

1. Separa las dos yemas de huevo y colócalas en la licuadora, agrega un poco de vinagre para poder empezar una emulsión, posteriormente le vas agregando el aceite Nutrioli® en forma de hilo para irlo incorporando y por último añade la mostaza, pruébala y condimenta al gusto.

Sugerencias

Utiliza este aderezo en todo tipo de ensaladas y bocadillos a base de mariscos.



Vinagreta de avellanas

Las avellanas son ricas en vitaminas del complejo B y vitamina E, además poseen ácidos grasos insaturados para la salud del corazón.



Vinagreta de avellanas

Nutrioli®

8 porciones

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

137

KCAL

0g

PROTEÍNAS

12g

GRASAS

0g

CARBO
HIDRATOS

Ingredientes

- ½ taza de aceite Nutrioli®.
- 12 piezas de avellanas tostadas picadas.
- 1 cucharada de cebollín.



Preparación

1. Coloca en un recipiente el aceite Nutrioli®, el vinagre, las avellanas, el cebollín picado finamente y mezcla todo.

Sugerencias

Utiliza este aderezo en todo tipo de ensaladas tibias de mariscos.



Nutrioli te cuida



Gracias a su origen puro de soya, Nutrioli tiene el mejor balance de Omegas 3 y 6*, y la proporción adecuada de Omega 9, lo que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol malo (LDL) y elevar los de colesterol bueno (HDL).

**La Organización Mundial de la Salud recomienda que por cada unidad de ácidos Omega 3, se consuma de 5 a 10 unidades de Omega 6. Nutrioli tiene el balance ideal con 1,0 de Omega 3 por 7,5g de Omega 6 por porción.*

LA SOYA ES NUTRITIVA