Oli®
De Nutrioli®

Recetas con un toque a Navidad

Crostini de salmón

Crostini de salmón

6 porciones

INGREDIENTES:

- 200 g de salmón ahumado.
- 3 cucharaditas de aceite **Oli de Nutrioli®**.
- ¼ de taza de eneldo picado.
- 1 pan baguette rebanado.
- 150 g de queso crema light.
- 1 cucharadita de alcaparras picadas.
- Sal y pimienta.
- 1 huevo cocido, pelado y picado finamente.

PREPARACIÓN:

1. Coloca el pan en una charola , hornea por 6 minutos a 180° C o hasta que se dore ligeramente. Reserva.
2. En un platón coloca las rebanadas de salmón, baña con el aceite **Oli de Nutrioli®** y reparte el eneldo picado por encima, mezcla y deja reposar unos minutos.
3. En un tazón mezcla el queso crema con las alcaparras picadas, salpimenta y revuelve bien.
4. Para armar los crostinis unta una capa de queso crema sobre cada pan, acomoda en forma decorativa el salmón sazonado y coloca una pequeña porción del huevo cocido por un lado. Sirve de inmediato.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN
Kcal: 256, Grasas: 16g, Proteínas: 12g, Carbohidratos: 23g.

Tartitas de jitomate y queso de cabra

Tartitas de jitomate y queso de cabra

12 piezas

INGREDIENTES:

- 400 g de jitomates cherry.
- 150 g de queso de cabra.
- 4 cucharaditas de tomillo seco y algunas ramas de tomillo fresco.
- 500 g de pasta de hojaldre.
- 2 dientes de ajo, pelados y triturados.
- 2 cucharadas de aceite **Oli de Nutrioli®**.
- Sal y pimienta para sazonar.

PREPARACIÓN:

1. Extiende la pasta de hojaldre hasta que tenga un grosor de medio centímetro, forra pequeños moldes para tartaleta con la pasta de hojaldre y refrigera mientras preparas el resto de la receta.
2. En un tazón mezcla el queso de cabra con el ajo, salpimenta y añade la mitad del tomilo seco. Corta los jitomates por la mitad.
3. Saca del refrigerador los moldes de tartaleta, rellena con la mezcla de queso de cabra y cubre con los jitomates en mitades, baña las tartitas con el aceite **Oli de Nutrioli®** y sazona con el resto del tomillo y pimienta.
4. Precalienta el horno a 200° C, hasta que los jitomates se vean cocidos y las orillas de las tartas estén doraditas.
5. Retira del horno y sirve.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN
Kcal: 272, Grasas: 20g, Proteínas: 5g, Carbohidratos: 18g.

Paella gourmet de mariscos

Paella gourmet de mariscos

8 porciones

INGREDIENTES:

- 5 cucharadas de aceite **Oli de Nutrioli®**.
- ½ taza de cebolla picada.
- ¼ de taza de ajo picado.
- 1 taza de pulpa de jitomate rallada.
- 2 filetes de pescado cortados en trozos.
- 3 calamares cortados en aros.
- ¼ de taza de vino blanco.
- 4 ¾ tazas de caldo de pollo.
- 1 cucharada de azafrán.
- 1 hoja de laurel.
- 1 ½ tazas de arroz precocido impegable.
- 8 mejillones.
- 8 camarones medianos.
- ½ taza de perejil picado.
- ¼ de taza de pimiento de lata, escurrido y rebanado.
- Rebanadas de limón eureka para decorar.

PREPARACIÓN:

1. Calienta la mitad del aceite **Oli de Nutrioli®** y fríe la cebolla y el ajo hasta que se vean transparentes, cuando esto suceda añade los aros de calamar y fríe por un minuto, retira de la olla y agrega los camarones, fríe por un minuto y retira de la olla. Ahora añade el jitomate y deja freír hasta que tome un color oscuro.
2. Calienta una taza del caldo de pollo y deja reposar el azafrán hasta que suelte su color, reserva.
3. Coloca el arroz en la paellera con el jitomate, vierte el caldo con el azafrán, el caldo de pollo restante y el vino, añade la hoja de laurel y cocina con la olla tapada hasta que casi todo el líquido se consuma, acomoda en la olla los camarones y los mejillones, vuelve a tapar y cocina hasta que ahora si todo el líquido se consuma y el arroz esté suave.
4. Decora con el perejil, el limón y el pimiento de lata rebanado.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN
Kcal: 257, Grasas: 7g, Proteínas: 31g, Carbohidratos: 54g.

Pollo *rostizado*

Pollo *rostizado*

5 porciones

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de mantequilla.
- 3 cucharadas de aceite **Oli de Nutrioli®**.
- 1 cucharada de perejil picado, más una rama entera.
- 1 cucharada de tomillo picado, más una rama entera.
- 1 cucharada de romero fresco picado, más una rama entera.
- ½ cucharada de sal de grano.
- 1 pollo entero.
- 3 cebollas medianas, cortadas en cuartos.
- 14 dientes de ajo pelados.
- Sal y pimienta para sazonar.

PREPARACIÓN:

1. Mezcla en un tazón las hierbas picadas con la mantequilla, el aceite **Oli de Nutrioli®** y la sal de grano.
2. Lava y escurre el pollo, coloca en una charola para horno y rellena la cavidad de la pechuga con las ramitas de hierbas de olor, sazona por dentro con sal y pimenta.
3. Con la mezcla de aceite de hierbas unta el pollo por todas partes y coloca 3 cucharadas por dentro de la pechuga.
4. Ata las piernas de pollo. Acomoda las cebollas alrededor del pollo, barniza nuevamente con la mezcla de aceite de hierbas, hornea el pollo por media hora a 180° C, retira el pollo del horno y reparte los dientes de ajo alrededor del pollo, vuelve a barnizar con el aceite de hierbas. Sigue horneando al menos por una hora ó hasta que el pollo se vea dorado y al picarlo con un cuchillo los jugos que salgan sean claros.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN
Kcal: 479, Grasas: 23g, Proteínas: 59g, Carbohidratos: 6g.

Pan de *navidad*

Pan de *navidad*

6 porciones

INGREDIENTES:

- ½ taza de nueces.
- ½ taza de arándanos.
- 7 g de levadura seca.
- 4 cucharadas de miel.
- ¾ de taza de agua tibia.
- 4 cucharadas de aceite **Oli de Nutrioli®**.
- 250 g de harina.
- 1 cucharadita de sal.

PREPARACIÓN:

1. Hornea las nueces ligeramente para que tengan mejor sabor, deja enfriar y pica toscamente.
2. En el tazón de la batidora mezcla la miel y la levadura en el agua, deja reposar hasta que burbujee, añade el aceite **Oli de Nutrioli®** y bate con la pala, agrega la harina, la sal, las nueces y mezcla hasta obtener una masa, usa el gancho y sigue batiendo hasta que tengas una masa lisa y elástica. Retira del tazón y trabaja a mano un poco.
3. Coloca la masa en un tazón engrasado con aceite **Oli de Nutrioli®** y cubre con plástico, deja fermentar hasta que doble su tamaño.
4. Coloca la masa en la mesa de trabajo, dale la forma deseada y coloca en la charola para horno, cubre con plástico y deja fermentar de nuevo hasta que doble su tamaño.
5. Hornea a 200° C por 10 minutos, luego baja la temperatura a 175° C y hornea por 40 minutos mas. Deja enfriar.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN
Kcal: 331, Grasas: 15g, Proteínas: 5g, Carbohidratos: 45g.

Coles de bruselas
zanahoria y balsámico

Coles de bruselas zanahoria y balsamico

6 porciones

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de vinagre balsámico.
- 2 cucharadas de aceite **Oli de Nutrioli®**.
- 1 cucharada de miel de abeja.
- 2 dientes de ajo picado.
- 1 cucharada de tomillo seco.
- ½ kg de colecitas de bruselas.
- 4 zanahorias peladas y cortadas en diagonal.
- Sal y pimienta para sazonar.
- ¼ de taza de arádanos secos.
- 2 cucharadas de perejil picado.

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 200° C. En un tazón mezcla el vinagre balsámico, el aceite **Oli de Nutrioli®**, la miel, el ajo y el tomillo, revuelve y reserva.
2. Coloca las verduras en una charola para horno, baña con la vinagreta que preparaste, sazona con sal y pimienta y cocina hasta que estén suaves, de 20 a 25 minutos. Retira del horno y coloca en un tazón para servir añadiendo los arándanos y el perejil. Revuelve y sirve.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN
Kcal: 103, Grasas: 5g, Proteínas: 3g, Carbohidratos: 12g.

Puré de papa *al olivo*

Puré de papa *al olivo*

5 porciones

INGREDIENTES:

- 1 kilo de papas.
- Sal y pimienta al gusto.
- ¼ de taza de aceite **Oli de Nutrioli®**.
- 3 dientes de ajo triturados.
- 2 manojos de espinacas limpias y escurridas.

PREPARACIÓN:

1. Cuece las papas con todo y piel en abundante agua con sal hasta que estén suaves. Escurre y deja enfriar hasta que estén manejables.
2. En una olla calienta el aceite **Oli de Nutrioli®** y fríe los ajos hasta que estén dorados sin quemarse, retira de la olla, pela las papas y pásalas por el pasapurés, tritura los ajos por un prensa ajos, posteriormente añade las papas y el ajo en la olla del aceite y mezcla bien.
3. Por último, añade las espinacas sin tallos, troceadas toscamente cocina hasta que se suavicen, sazona con la sal y la pimienta y sirve.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN
Kcal: 246, Grasas: 11g, Proteínas: 4g, Carbohidratos: 33g.

Verduras
a la italiana

Verduras *a la italiana*

6 porciones

INGREDIENTES:

- 1 coliflor pequeña cortada en floretes.
- 2 cucharadas de aceite **Oli de Nutrioli®**.
- 2 tazas de champiñones rebanados.
- 2 tazas de jitomates cherry cortados por la mitad.
- 1 cebolla morada rebanada.
- ¼ de taza de queso de cabra desmoronado.
- ¼ de taza de nueces troceadas.
- 1 cucharada de vinagre blanco.
- El jugo de un limón.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cucharada de orégano seco.
- Sal y pimienta.
- ¾ de taza de perejil picado.

PREPARACIÓN:

1. Coloca en una charola para horno los floretes de coliflor, los champiñones y los jitomates, baña con **Oli de Nutrioli®** hornea a 200° C por 25 minutos ó hasta que la coliflor se vea rostizada.
2. Mezcla en un tazón el vinagre, el jugo de limón, el orégano, el ajo, salpimenta.
3. Pasa los vegetales a un platón que puedas hornear, pero que puedas llevar a la mesa. Baña con el aderezo que preparaste y espolvorea el perejil picado. Hornea por 5 minutos más, retira del horno y lleva a la mesa.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN
Kcal: 116, Grasas: 8g, Proteínas: 5g, Carbohidratos: 8g.

Pay de manzana *festivo*

Pay de manzana festivo

5 porciones

INGREDIENTES:

Para la masa:

- 2 ¼ tazas de harina.
- ½ cucharadita de sal.
- 2 cucharaditas de polvo para hornear.
- ¾ tazas de agua.
- 3 cucharadas de **aceite Oli de Nutrioli®**.

Para el relleno:

- 4 manzanas gala peladas y cortadas en trozos.
- ¾ tazas de azúcar moscabada.
- 1 cucharada de canela en polvo.
- ½ taza de arándanos.
- ½ cucharadita de clavo en polvo.
- 2 cucharaditas de fécula de maíz.

PREPARACIÓN:

1. En un tazón mezcla la harina, la sal y el polvo para hornear, haz una fuente y en el centro vierte el agua y el aceite **Oli de Nutrioli®**, mezcla con un tenedor o con la batidora hasta que se combinen.
2. Coloca la masa en una superficie enharinada y trabaja hasta que esté suave, pero no más de un minuto. Divide la masa por la mitad, aplasta un poco y cubre con plástico y refrigera por 15 minutos.
3. Pasado este tiempo extiende la masa, cubre el molde para pay, rellena con las manzanas que previamente habrás mezclado en un tazón con el resto de los ingredientes y cubre con la masa restante, presiona las orillas y barniza con un huevo batido. Hornea a 180° C hasta que la masa esté dorada por las orillas, retira del horno, deja enfriar y sirve.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN
Kcal:443, Grasas:9 g, Proteínas:6 g, Carbohidratos:85 g.

Tronco de frutos rojos

Tronco de frutos rojos

10 porciones

INGREDIENTES:

Para el pan:
- 6 yemas de huevos.
- 120 g de azúcar.
- 150 g de harina.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 6 claras de huevo.
- 60 g de azúcar.
- 4 cucharadas de aceite **Olide Nutrioli®**.
- ½ taza de almendras molidas.

Para el jarabe:
- 180 g de azúcar.
- 60 ml de agua.
- 2 cucharadas de ron.

Para el relleno:
- 1 ½ tazas de crema para batir.
- ½ taza de azúcar.
- ½ taza de fresas rebanadas.
- ½ taza de frambuesas.
- ½ taza de moras azules.
- ½ taza de zarzamoras.

Para decorar:
- 100 g de chocolate blanco.
- 1 taza de fresas rebanadas, frambuesas y zarzamoras.
- 2 cucharadas de azúcar glas.

PREPARACIÓN:

1. **Para el pan:** separa las yemas de las claras. Coloca las yemas en un tazón junto con los 120 g de azúcar, mezcla con un batidor de globo hasta que se aclaren.
2. Bate las claras hasta que esponjen y se empiecen a endurecer, agrega la otra azúcar hasta que se integren y las claras estén completa mente batidas.
3. Vacía las claras a las yemas en forma envolvente hasta que se integren.
4. Rocía el harina poco a poco y en forma envolvente hasta que se integre, por último agrega el aceite **Oli de Nutrioli®** y vuelve a incorporar todo.
5. Engrasa una charola grande de horno, coloca un papel estraza, vuelve a engrasar y enharinar.

Tronco de frutos rojos

Continuación

PREPARACIÓN:

6. Vacía la mezcla a la charola, empareja con una espátula hasta que quede lo más liso posible. Espolvorea la plancha con las almendras molidas.
7. Hornea a 175° C por 10 minutos ó hasta que le insertes un palillo y salga limpio. Voltea el pan sobre un papel de estraza.
8. **Para el jarabe:** pon a hervir el agua con el azúcar hasta que hierva y espese un poco. Saca del fuego, deja enfriar y agrega el ron.
9. Barniza el pan con el jarabe en toda la superficie del pan.
10. **Para el relleno:** bate la crema hasta que forme picos, agrega el azúcar poco a poco y los picos estén más firmes.
11. Coloca un poco de la crema encima del pan y cubre toda la superficie con una capa de crema.
12. Reparte los frutos rojos sobre la crema.
13. Empieza a enrollar de uno de los lados largos ayudándote con el papel de estraza.
14. Aprieta con cuidado para evitar que la fruta se salga y quede un rollo perfecto.
15. **Para decorar:** Con un pela papas haz rizos de chocolate blanco. Espolvorea el azúcar glas sobre el rollo, decora con los frutos rojos y los rizos de chocolate.

VALOR NUTRIMENTAL POR PORCIÓN
Kcal: 561, Grasas: 25g, Proteínas: 9g, Carbohidratos: 89g.

Oli
de Nutrioli
Extra VIRGEN
EXTRA saludable
Oli es el Aceite de Oliva Extra Virgen, su balanceada selección de aceitunas, omegas y antioxidantes aporta ese toque de salud a tus platillos. Por eso, Oli es el extra que quieres en tu cocina.
Oli
de Nutrioli
EXTRA VIRGEN

Recetas con un toque a Navidad

Pollo rostizado

Tartitas de jitomate y queso de cabra

Tronco de frutos rojos