

Recetario

Hazlo a tu modo
con

Oli
De Nutrioli

Hazlo al fuego



Hazlo en frío

#Olinspírate



Bowl de salmón

2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de salmón de aprox. 150 g cada uno.
 - 1 ½ tazas de arroz para sushi.
 - 3 cdas. de vinagre de arroz.
 - ½ cdita. de sal.
 - 1 cdita. de azúcar morena.
 - 2 cebollitas de cambray rebanadas.
 - 2 cdas. de ajonjolí negro.
 - 1 aguacate rebanado.
 - 1 rábano rebanado.
- PARA LA MARINADA:**
- 2 cditas. de miel.
 - 4 cdas. de salsa de soya.
 - 2 cdas. **Oli Aceite de Oliva®**.
 - 2 dientes de ajo triturado.
 - 1 cdita. de jengibre picado.
 - 2 cdas. de salsa sriracha.
 - 2 cdas. de ajonjolí negro.
 - 2 cebollitas de cambray rebanadas.

Preparación:

PARA LA MARINADA:

1. Mezcla todos los ingredientes y al final agrega **Oli Aceite de Oliva®** en forma de hilo y combina hasta homogeneizar. Marina los filetes de salmón con esta mezcla.
2. Precalienta el horno a 200° C.
3. En una charola para horno, coloca el salmón, vierte el jugo de la marinada y tapa con papel aluminio; cocina por 20 minutos.
4. Previamente tener listo el arroz para sushi cocido. Vierte el vinagre de arroz, la azúcar morena y la sal; revuelve bien y reserva.
5. Reparte el arroz en dos tazones, coloca una cucharada de ajonjolí y medio aguacate rebanado en cada tazón.
6. Coloca sobre el arroz los filetes de salmón y decora con la cebollita de cambray.

Hazlo al horno



Sigue el paso a paso en



#Olinspirate

Ensalada de tomate y betabel

4 porciones

Ingredientes:

- 5 betabeles pequeños.
- 1 cdita. de sal.
- 1 cdita. de azúcar.
- 400 g de jitomates cherry.
- ½ kilo de jitomate bola.
- 1 cda. de vinagre balsámico de Modena.
- ¼ taza **Oli Extra Virgen®**.
- ½ taza de semillas de girasol.
- Sal y pimienta molida.
- ¼ taza de perejil.
- ¼ taza de albahaca.



Hazlo fresco

Preparación:

1. Cuece en una olla con agua los betabeles, añade el azúcar y sal, cocina hasta que estén suaves. Retira del agua, escurre y retira la cáscara.
2. Rebana los betabeles y los jitomates en rodajas, y los jitomates cherry a la mitad.
3. Acomoda las rodajas en un plato, añade el perejil y la albahaca troceadas, **Oli Extra Virgen®**, el vinagre balsámico y sazona con la sal y la pimienta.
4. Al servir, agrega las semillas de girasol para que se conserven crujientes.

VALOR NUTRIMENTAL	Energía	Proteínas	Grasas	Carbs.
	669 kcal	37 g	32 g	56 g

VALOR NUTRIMENTAL	Energía	Proteínas	Grasas	Carbs.
	319 kcal	8 g	23 g	24 g

Filete de carne a la parrilla

4 porciones

Ingredientes:

- 4 filetes de res de 200 g cada uno.
- ½ taza de **Oli Aceite de Oliva®**.
- 2 dientes de ajo picados.
- 2 cdas. de vinagre balsámico de Modena.
- ½ taza de salsa de soya.
- ¼ taza de miel.
- 1 cdita. de pimienta negra.
- 1 ramita de romero fresco picada.

PARA EL AJO ASADO:

- 3 cabezas de ajo medianas.
- 6 cdas. de **Oli Aceite de Oliva®**.

PARA LAS PAPAS:

- 8 papitas galeanas.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- 1 cdita. de tomillo seco.
- 1 cdita. de pimienta negra molida.
- 1 cdita. de sal de mar.
- ¼ taza de **Oli Aceite de Oliva®**.

Preparación:

1. Prepara una marinada con romero, ajo picado, vinagre, soya, miel, pimienta negra y **Oli Aceite de Oliva®**; revuelve bien y deja marinar los filetes al menos 30 minutos.
2. Calienta una parrilla a fuego alto, cuando esté caliente coloca filetes de res, deben ir bien empapados de la marinada, y cocina por ambos lados para sellar. Sigue cocinando hasta que tengan el termino de cocción que desees.

PARA EL AJO ASADO:

3. Corta 3 cuadros de papel aluminio de 15x15 cm. Corta una cuarta parte de cada cabeza de ajo y vierte 2 cucharadas de **Oli Aceite de Oliva®** en cada cabeza de ajo.
4. Envuelve los ajos formando paquetes y ásalos en la parrilla por unos 15 minutos de cada lado o hasta que queden suaves.

PARA LAS PAPAS:

5. Sobre un papel aluminio, coloca las papas cortadas a la mitad, agrega el ajo picado, el tomillo, la pimienta negra, la sal de mar y **Oli Aceite de Oliva®**.
6. Asa las papas durante 30 minutos o hasta que estén cocidas.

VALOR NUTRIMENTAL	Energía	Proteínas	Grasas	Carbs.
	632 kcal	49 g	48 g	18 g

Hazlo al fuego



Sigue el paso a paso en [YouTube](#) #Olinspírate

Hazlo en frío

Gyros de pollo

4 porciones

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo en fajitas.
- ½ taza de yogurt griego natural.
- 2 cdas. de jugo de limón.
- 3 cdas. de **Oli Extra Virgen®**.
- 4 dientes de ajo triturados.
- ½ cdita. de comino en polvo.
- 1 cda. de orégano seco.
- 1 cda. de páprika.
- 1 cdita. de sal.
- 1 cdita. de pimienta.
- 1 pepino en cubos.
- ½ taza de jitomates cherry rebanados.
- 8 piezas de pan pita.

PARA LA SALSA TZATZIKI:

- 2 tazas de pepino rallado.
- 1 ½ tazas de yogurt griego natural.
- 3 cdas. de **Oli Extra Virgen®**.
- 2 cdas. de menta fresca picada.
- 1 cda. de jugo de limón.
- 1 cdita. de ajo triturado.
- ½ cdita. de hojuelas de chile.
- 1 cdita. de sal.

Preparación:

1. Para marinar el pollo, mezcla en un tazón con el yogurt griego, el jugo de limón, **Oli Extra Virgen®**, el ajo triturado, comino, orégano, páprika, sal y pimienta.
 2. Cocina el pollo en una sartén hasta cocerse, corta en fajitas.
 3. Calienta el pan pita y agrega una cama de salsa tzatziki, rellena con el pollo, añade el pepino, el jitomate y cierra el gyro.
 4. Antes de cerrar el gyro, agrega una cucharadita de **Oli Extra Virgen®**.
- PARA LA SALSA TZATZIKI:**
5. Ralla los pepinos y con la ayuda de una servilleta, exprime para retirar todo el líquido. Después colócalo en un tazón, agrega el resto de los ingredientes y mezcla hasta incorporar todo.
 6. Refrigerera hasta el momento de usar.

VALOR NUTRIMENTAL	Energía	Proteínas	Grasas	Carbs.
	449 kcal	32 g	23 g	41 g

Queso burrata con tomates cherry

4 porciones

Ingredientes:

- ¾ de taza de **Oli Aceite de Oliva®**.
- 5 dientes de ajo ligeramente triturados.
- ⅓ cebolla morada rebanada.
- 2 ramitas de romero.
- 400 g de jitomates cherry.
- 1 pieza de queso burrata.
- 1 cda. de sal de mar.
- Pimienta negra molida.
- 1 cda. de cebollín picado.
- 1 hogaza de pan rebanada y horneada.

Preparación:

1. Calienta **Oli Aceite de Oliva®** en una sartén, añade los ajos y la cebolla morada, agrega el romero y cocina hasta que se doren ligeramente.
2. Agrega los jitomates cherry y baja el fuego, deja cocinar con la sartén tapada hasta que se confiten y estén suaves. Sazona con sal, pimienta y deja enfriar.
3. Reserva los ajos y coloca en un platón los jitomates con el aceite, en medio acomoda el queso burrata, parte por la mitad y baña ésta con una cucharadita del aceite infundado del platillo, decora con el cebollín picado.
4. Esparce en la rebanada de pan un poco de ajo, seguido de jitomates y un poco de queso burrata.

Hazlo **confitado**



Sigue el paso a paso en



#Olinspírate

Hazlo **aderezado**

Crema de papa

4 porciones

Ingredientes:

- 2 cebollitas de cambray rebanadas.
- 200 g de tocino picado.
- 4 papas, peladas y en cubos.
- 1 cebolla picada.
- 2 cdas. de mantequilla.
- 1 cda. de **Oli Aceite de Oliva®**.
- 3 dientes de ajo picados.
- Sal y pimienta al gusto.
- 6 tazas de caldo de pollo.
- ½ taza de queso manchego rallado.
- ½ taza de crema.
- ⅓ taza de queso parmesano.
- 4 cdas. de **Oli Extra Virgen®**.

Preparación:

1. En una olla con tapa, fríe el tocino hasta que esté dorado, con una cuchara retíralo y coloca sobre papel absorbente.
2. En la misma olla, calienta **Oli Aceite de Oliva®**, la mantequilla y cocina la cebolla y cebollita de cambray hasta que la cebolla se vea transparente, añade las papas en cubos, sazona con sal y pimienta y fríe por 3 minutos. Pasado este tiempo, añade el caldo de pollo, tapa la olla y deja cocinar por 15 minutos.
3. Pasa las papas con algo de caldo a la licuadora, agrega la crema, licua y regresa a la olla. Añade el queso manchego rallado y cocina a fuego bajo hasta que el queso se derrita. Si es necesario, agrega sal y pimienta.
4. Para adorar, agrega el tocino en partes iguales, espolvorea el queso parmesano y agrega una cucharada de **Oli Extra Virgen®**. Sirve de inmediato.

VALOR NUTRIMENTAL	Energía	Proteínas	Grasas	Carbs.
	516 kcal	7 g	47 g	15 g

VALOR NUTRIMENTAL	Energía	Proteínas	Grasas	Carbs.
	573 kcal	20 g	52 g	24 g

Pasta a la boloñesa

5 porciones

Ingredientes:

- 150 g de tocino cortado en cuadros.
- 500 g de carne de res molida.
- 500 g de pasta rigatoni.
- 1 cebolla picada.
- 4 tazas de puré de tomate.
- 4 cdas. **Oli Aceite de Oliva®**.
- ½ taza de vino blanco.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 cda. de hierbas italianas (tomillo, mejorana y albahaca).

Preparación:

1. Cocina la pasta en agua hirviendo, agrega una cucharadita de **Oli Aceite de Oliva®** y una cucharadita de sal; cocina hasta que esté al dente. Escurre el agua y reserva.
2. Sazona la carne con sal y pimienta, reserva.
3. En una olla gruesa caliente **Oli Aceite de Oliva®** y fríe el tocino, cuando ya esté dorado añade la cebolla y deja cocinar hasta que se vea transparente.
4. Añade la carne a la olla y cocina a fuego medio hasta que se dore. Agrega el puré de tomate y cocina hasta que espese y tome un color más oscuro,azona con las hierbas italianas, sal y pimienta, agrega el vino blanco y baja el fuego. Cocina fuego bajo hasta que se evapore el alcohol.
5. Sirve primero la pasta y sobre ella una cantidad generosa de salsa boloñesa.

Hazlo a fuego medio



Sigue el paso a paso en

 YouTube
#Olinspírate

Hazlo saltado

Coles de Bruselas

4 porciones

Ingredientes:

- ½ kilo de coles de Bruselas.
- 2 cdas. de **Oli Extra Virgen®**.
- ½ cdita. de ajo en polvo.
- ¼ cdita. de hojuelas de chile.
- Sal y pimienta al gusto.
- PARA EL ALIOLI DE DIJON:**
- ¼ taza de yogurt griego natural.
- 3 cdas. de **Oli Extra Virgen®**.
- 1 ½ cdas. de mostaza dijon.
- 1 cdita. de ajo picado.
- ½ cdita. de perejil seco.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. En agua hirviendo con sal, cuece las coles de bruselas de 5 a 10 minutos, escurre y reserva.
2. En una sartén grande, agrega **Oli Extra Virgen®** y las coles de Bruselas, añade ajo en polvo, hojuelas de chile, sal y pimienta. Saltea a fuego bajo durante 10 minutos, mueve durante el proceso de cocción para que se doren.
- PARA EL ALIOLI DE DIJON:**
3. Coloca el yogurt, mostaza dijon, ajo picado, sal, pimienta, **Oli Extra Virgen®** y revuelve hasta homogeneizar.
4. Para adornar puedes agregar el perejil seco y **Oli Extra Virgen®**.

Camarones roca

4 porciones

Ingredientes:

- 400 g de camarón pelado y limpio.
- ¾ taza de fécula de maíz.
- ½ taza de harina.
- ¾ taza agua mineral.
- 1 huevo.
- Sal, pimienta y páprika al gusto.
- 1 taza de **Oli Aceite de Oliva®**.

PARA EL ALIOLI:

- ½ taza de yogurt griego natural.
- 1 c dita. de azúcar.
- 2 cdas. de chile chipotle adobado molido.
- 1 cda. de vinagre de arroz.
- 1 cda. de **Oli Extra Virgen®**.
- ½ c dita. de páprika.
- 1 ajo triturado.
- Sal y pimienta blanca al gusto.
- ¼ taza de cebollín picado.

Preparación:

1. Sazona los camarones con sal, pimienta y páprika.
2. Para el capeado, prepara en un tazón: la harina, fécula de maíz, huevo y agua mineral y mezcla con un batidor globo. La consistencia debe ser ligeramente espesa. Sumerge los camarones en la mezcla y escurre para eliminar el exceso.
3. Calienta **Oli Aceite de Oliva®** y fríe los camarones hasta que se aprecien dorados y crujientes, retira los camarones del aceite y escurre sobre papel absorbente.

PARA EL ALIOLI:

4. Mezcla todos los ingredientes en un tazón y revuelve con un batidor.
5. Sirve el alioli en un bowl cerca de los camarones.
6. Espolvorea el cebollín picado antes de servir.

Hazlo **frito**



Sigue el paso a paso en



Hazlo **práctico**

Montaditos

10 porciones

Ingredientes:

- 2 barras de pan baguette rebanado.
- ½ taza de aceite de oliva **Oli Extra Virgen®**.
- Sal y pimienta.
- MONTADITOS DE PERA:**
 - 1 pera d'Anjou rebanada.
 - 150 g de queso azul.
 - ½ taza de nueces.
 - 3 cdas. de miel.
 - 2 cdas. de **Oli Extra Virgen®**.
 - Hojitas de tomillo fresco.

MONTADITO CAPRESE:

- 1 taza de jitomates cherry partidos en cuatro.
- 150 g de queso mozzarella.
- ½ taza de hojas de albahaca.
- ¼ taza de vinagre balsámico de Modena.

MONTADITOS DE QUESO BRIE:

- 1 taza de hojas de arúgula.
- 150 g de jamón serrano.
- 150 g de queso brie.
- 2 cdas. de **Oli Extra Virgen®**.

Preparación:

1. Barniza con **Oli Extra Virgen®** las rebanadas de pan, acomoda en una charola y hornea por 5 minutos a 180° C de cada lado, hasta que estén doradas y crujientes. Divide en 3 partes.

MONTADITOS DE PERA:

2. Acomoda sobre una porción de pan 3 rebanadas de pera, el queso, las nueces, decora con las hojitas de tomillo y baña todas las rebanadas con la miel y **Oli Extra Virgen®**. Agrega sal y pimienta.

MONTADITOS CAPRESE:

3. Coloca las cuadros de jitomates en un tazón, baña con el vinagre balsámico, **Oli Extra Virgen®** y sazona con sal y pimienta, agrega las hojas de albahaca y mezcla bien. Coloca el queso rebanado sobre el pan, y coloca una porción de jitomates.

MONTADITOS DE QUESO BRIE:

4. Rebana primero el queso brie, coloca cada rebanada sobre el pan, reparte el jamón serrano y las hojas de arúgula, agrega **Oli Extra Virgen®**, sal y pimienta.
5. Sirve de inmediato todos los montaditos.

VALOR NUTRIMENTAL	Energía	Proteínas	Grasas	Carbs.
	604 kcal	27 g	34 g	43 g

VALOR NUTRIMENTAL	Energía	Proteínas	Grasas	Carbs.
	597 kcal	21 g	38 g	43 g

ACEITE DE OLIVA



IDEAL PARA
COCINAR

A TEMPERATURAS ALTAS

FREÍR, ASAR, GUIJAR, HORNEAR.

- Mezcla de oliva y aceite de oliva refinado.
- Acidez máxima 0.1%.
- **Punto de humeo 215° C - 225° C.**



ACEITE DE OLIVA **EXTRA VIRGEN**



IDEAL PARA
ADEREZAR

Y COCINAR A TEMPERATURAS BAJAS - MEDIAS

**MARINAR PASTAS, SALTEAR VERDURAS,
SALSAS Y VINAGRETAS.**

- Extracción en frío de aceitunas arbequina, picual y hojiblanca.
- Acidez máxima 0.3%.
- **Punto de humeo 170 °C - 190 °C.**