



Nutrioli®

COMER BIEN ESTAR BIEN

CON EL PLANETA





Recetas Amigables con el Planeta

Para **Nutrioli®** el bienestar es estar bien con uno mismo y con el planeta. Es por eso que traemos para ti este recetario para cocinar de manera más sustentable y contribuir al bienestar ambiental.



Minimiza desperdicios alimenticios utilizando por completo los ingredientes.



Crea otras recetas con ingredientes o comidas que ya tengas en casa.



Utiliza ingredientes que estén al fondo de tu refri para aprovecharlos al máximo.



Conoce las insignias saludables de

Nutrioli®

Encuentra los diferentes íconos saludables en nuestras recetas y descubre los beneficios de salud que **Nutrioli®** tiene para ti.



BAJO EN CARBOHIDRATOS

Estas recetas aportan menos del 20% de las kcal provenientes de los carbohidratos.



ALTO EN FIBRA

Incluye alimentos ricos en fibra, integrales, frutas y/o verduras y aportan arriba de 10 g de fibra.



BAJO EN CALORÍAS

Incluye alimentos bajos en calorías, con base al requerimiento calórico diario.



SALUDABLE

Estas recetas incluyen todos los grupos de alimentos en una proporción correcta y generalmente son bajas en calorías.



ALTO EN ANTIOXIDANTES

Son ricas en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y granos que aportan gran cantidad de antioxidantes.



ALTO EN PROTEÍNAS

Incluye alimentos ricos en proteínas, son recetas que aportan 25 g o más de proteínas.

Ensalada con pollo y verduras



4 porciones



35 minutos



Dificultad Baja



Tip Sustentable:

Reusa la pechuga de pollo asada que te sobró, transfórmala en una deliciosa ensalada.

Ingredientes

- 4 milanesas de pollo asadas.
- ½ cebolla fileteada.
- 3 pimientos en cubos.
- 1 aguacate.
- 3 tortillas de maíz.
- ½ lechuga troceada.
- 2 limones.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.



Preparación

- 1 Corta las tortillas en tiras muy delgadas y fríe con aceite **Nutrioli®**. Retira a papel absorbente.
- 2 En una sartén agrega dos cucharadas de aceite **Nutrioli®**, fríe las milanesas, retira y corta en tiras.
- 3 Saltea la cebolla y agrega las milanesas, salpimenta al gusto.
- 4 En una ensaladera mezcla la lechuga con los pimientos, el aguacate, el pollo. Adereza con el limón y la sal y decora con las tiras de tortilla.

Valor Nutritivo Por Porción:

346 kcal Calorías

37 g Proteínas

14 g Grasas

14 g Carbs.

Ensalada con pollo y verduras

La **lechuga** es un alimento con alto contenido de **fibra**, contiene **folatos**, **vitamina C** y **antioxidantes**.

Insignias saludables



Muffins de omelette de verduras



4 porciones



50 minutos



Dificultad Baja

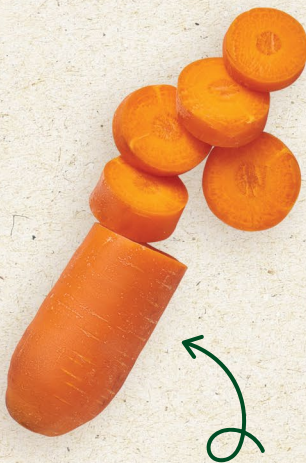


Tip Sustentable:

Recicla y utiliza las verduras que tienes en tu refri y crea deliciosos desayunos.

Ingredientes

- Aceite Nutrioli®.
- 2 zanahorias.
- 2 calabacitas.
- 1 cebolla.
- 8 huevos.
- ½ taza de queso panela rallado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Cilantro picado al gusto.
- Salsa roja para acompañar.



La **zanahoria** es un alimento caracterizado por ser rica en **antioxidantes** debido a su alto contenido de **betacaroteno** ideal para prevenir el daño celular, mejorar la vista, además de favorecer al cuidado de la piel.

Preparación

- 1 Bate los huevos con la sal y la pimienta.
- 2 Ralla las verduras y pica la cebolla en plumas delgadas y mezcla en un bowl con los huevos batidos y el queso rallado.
- 3 Engrasa tus moldes de *muffins* con aceite **Nutrioli®** y rellena a $\frac{3}{4}$ con tu mezcla.
- 4 Hornea de 15 a 20 minutos a 180 °C.
- 5 Sirve y decora con cilantro picado, acompaña con la salsa roja.

Valor Nutritivo Por Porción:

200 kcal Calorías

16 g Proteínas

10 g Grasas

10 g Carbs.

Insignias saludables



Muffins de omelette de verduras



Hotcakes de plátano



4 porciones



40 minutos



Dificultad Baja



Tip Sustentable:

Recicla y dale otra vida al plátano maduro, es perfecto por su dulzor.

Ingredientes

- 1 huevo.
- 2 plátanos maduros.
- ½ taza de leche de almendra.
- 1 taza de avena.
- ½ cucharadita de polvo para hornear.
- ⅓ taza de harina.
- ½ cucharadita de canela molida.
- ¼ de taza de aceite **Nutrioli®**.
- ½ cucharadita de esencia de vainilla.

Para toppings

- 2 cucharadas de nuez picada.
- 1 plátano rebanado.
- ½ taza de *blueberries*.
- 4 cucharadas de miel de maple.



El **plátano** es rico en **vitaminas** y **minerales** como **calcio**, **potasio** y **fósforo** siendo una excelente opción para el cuidado del sistema muscular, óseo, y circulatorio.



Preparación

- 1 Licúa el huevo, los plátanos maduros, la harina, el polvo para hornear, la avena, la leche, el aceite **Nutrioli®**, la canela y la vainilla.
- 2 En una sartén caliente engrasa con aceite **Nutrioli®** y vierte una porción de masa, cuece por ambos lados. Repite con el resto.
- 3 Sirve y decora con la nuez, plátano, *blueberries* y miel de maple.



Valor Nutritivo Por Porción:

393 kcal Calorías

6 g Proteínas

20 g Grasas

51 g Carbs.

Insignias saludables



Hotcakes de plátano



Papas en gajo



4 porciones



40 minutos



Dificultad Baja

Tip Sustentable:

Reduce residuos alimenticios y utiliza la papa con todo y cáscara.



Ingredientes

- 8 papas.
- 4 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- 1 cucharada de ajo en polvo.
- 1 cucharada de perejil picado.
- 1 cucharada de paprika.
- Sal y pimienta al gusto.
- ¼ de queso parmesano rallado.



Preparación

- 1 Corta las papas en gajos. Colócalas en un recipiente con agua y sal, deja remojar durante 30 minutos para mejorar la textura. Escurre.
- 2 En un bowl mezcla el aceite Nutrioli®, el ajo en polvo, la paprika, el perejil, la sal y la pimienta.
- 3 Integra las papas con la mezcla anterior.
- 4 Cocina en una freidora de aire durante 30 minutos o hasta que estén doradas.
- 5 Sirve y decora con queso parmesano.

Papas en gajo

La **papa** es rica en vitaminas y minerales como calcio, potasio y fósforo siendo una excelente opción para el cuidado del sistema muscular, óseo, y circulatorio.

Valor Nutritivo Por Porción:

393 kcal Calorías

6 g Proteínas

20 g Grasas

51 g Carbs.

Insignias saludables



Crema de brócoli



4 porciones



30 minutos



Dificultad Baja

Tip Sustentable:

Reduce desperdicios y aprovecha todo el brócoli. Su tallo es comestible y rico en nutrientes.



Ingredientes

- 2 piezas de brócoli.
- 2 tazas de agua.
- 1 cebolla pequeña.
- 2 dientes de ajo.
- ½ taza leche de almendra.
- 8 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.

Para los crutones

- 4 rebanadas de pan de caja integral cortado en cuadros.
- 2 dientes de ajo picado.
- Sal y pimienta al gusto.



Preparación

- 1 En una cacerola con la mitad del aceite **Nutrioli®**, sofríe el brócoli, la cebolla y el ajo, cuando se comiencen a dorar agrega el agua y la leche. Reserva una parte del brócoli para decorar.
- 2 Muele el resto con todo el líquido hasta obtener una consistencia tersa.
- 3 Para los crutones, sofríe el ajo picado con el resto del aceite **Nutrioli®**, agrega el pan y el perejil.
- 4 Cocina en una freidora de aire durante 30 minutos o hasta que estén doradas.
- 5 Sirve la crema y decora con los crutones y el brócoli.

Valor Nutritivo Por Porción:

355 kcal Calorías

5 g Proteínas

30 g Grasas

19 g Carbs.

Crema de brócoli

El **brócoli** es rico en **vitaminas A, C,** y minerales como **potasio, calcio, magnesio, zinc y yodo** ideales para el cuidado y funcionamiento del sistema nervioso e inmune.

Insignias saludables



Tacos de pollo



4 porciones



40 minutos



Dificultad Baja



Tip Sustentable:

Reusa la pechuga de pollo asada que te sobró, transfórmala en una deliciosa ensalada.

Ingredientes

- 4 milanesas de pollo.
- 1/4 de cebolla morada.
- 1 taza de pimientos fileteados.
- 4 cucharadas de aceite **Nutrioli®**.
- 1 pza de aguacate.
- 12 tortillas de maíz delgaditas.
- 2 tazas de lechuga fileteada.

Para el aderezo:

- 1 aguacate.
- 4 cucharadas de cilantro.
- Jugo de un limón.
- Sal y pimienta al gusto.



Los **pimientos** poseen gran contenido de **fibra**, así como **vitaminas A y C** que fortalecen el sistema inmune, y minerales como el **potasio, calcio y el magnesio**.



Preparación

- 1 En una sartén con aceite **Nutrioli®** asa las milanesas, salpimenta al gusto, retira y corta en cubos. Reserva.
- 2 Sofríe con aceite **Nutrioli®** la cebolla fileteada, los pimientos y cuando doren integra el pollo, rectifica la sazón.
- 3 Para el aderezo: mezcla el aguacate, dos cucharadas de cilantro y jugo de limón, salpimenta al gusto.
- 4 Calienta las tortillas, agrega la lechuga sobre cada una y sirve unas cucharadas del guisado. Para terminar decora con el aderezo y el resto del cilantro.

Valor Nutritivo Por Porción:

544 kcal Calorías

40 g Proteínas

22 g Grasas

46 g Carbs.

Tacos de pollo

Insignias saludables



ESTAR BIEN CON EL PLANETA

Recicla con

Nutrioli®

Ingresa a **nutrioli.com** y descubre nuestro mapa de reciclaje con **ecolana** para conocer los centros de acopio donde puedes llevar tus botellas y aceite vegetal usado.



Nutrioli Antigoteo

25% PET Reciclado

Familia Saludable

Botellas 100% Reciclables