



**Nutrioli**  
Protect®  
**Bienestar *e*  
protegerlos**

# Nutrioli Protect®

## Bienestar *es* protegerlos

Dale a tus pequeños bienestar  
con la nueva línea Nutrioli Protect

Nutrioli  
Protect®  
MENTE



Adicionado  
con DHA

Fortalece el  
desarrollo  
mental, memoria  
y aprendizaje



Nutrioli  
Protect®



MENTE

ADICIONADO CON  
DHA OMEGA 3

Aceite Comestible  
Puro de Soya

Nutrioli  
Protect®  
DEFENSAS



Adicionado con  
Vitamina D y A

Fortalece y cuida  
nuestro sistema  
inmune



Nutrioli  
Protect®



DEFENSAS

ADICIONADO CON  
VITAMINAS D y A

Aceite Comestible  
Puro de Soya

Conoce más en [nutrioli.com](http://nutrioli.com)



Conoce las insignias saludables de

# Nutrioli Protect®



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



#### BAJO EN COLESTEROL

Estas recetas no incluyen alimentos de origen animal, por tal motivo son libres de colesterol.



#### 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, con recetas que aportan 25 g o más de proteínas.



#### ALTO EN OMEGA 3

Contiene alimentos ricos en Omega 3 como pescados, nueces, almendras.



#### BAJO EN CALORÍAS

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



#### ALTO EN DHA

Incluye alimentos ricos en DHA como salmón, trucha, atún y son cocinadas con aceite **Nutrioli Protect Mente®**.



# Mini pizza de calabaza



2 porciones



20 minutos



Dificultad baja

## Ingredientes:

- 2 cdtas. de aceite **Nutrioli Protect Mente®**.
- 2 calabacitas largas o zucchini.
- 1 taza de salsa de tomate espesa.
- ½ taza de queso mozzarella.
- 10 hojas de albahaca.
- ¼ de cdta. de orégano seco.
- ¼ de cdta. de pimienta negra.
- ¼ de cdta. de sal.



La **calabacita** es una verdura con alto contenido de agua y fibra que favorecen la salud intestinal, además, aporta **vitaminas A, C, hierro y fósforo**.



## Preparación:

- 1 Corta las calabacitas en rebanadas de 1 cm de grosor. Reserva.
- 2 En un sartén, agrega una cucharadita de aceite **Nutrioli Protect Mente®** y deja calentar a fuego medio.
- 3 Una vez caliente, agrega las rebanadas de calabacita y deja dorar por tres minutos de cada lado. Sazona con sal y pimienta.
- 4 Retira del sartén y reserva.
- 5 En una charola para hornear, agrega una cucharadita de aceite **Nutrioli Protect Mente®** y distribuye.
- 6 Coloca las rodajas de calabazas en la charola y arma las mini pizzas agregando a cada rebanada una capa de salsa de tomate, un poco de orégano seco, queso mozzarella, y una hoja de albahaca fresca.
- 7 Gratina en el horno a 250°C por 5 minutos.
- 8 Saca del horno y sirve.



### Valor Nutricional:

**222 kcal** Calorías  
**8 g** Proteínas

**8 g** Grasas  
**34 g** Carbs.



# Caldo tlalpeño



4 porciones



60 minutos



Dificultad media

## Ingredientes:

- 3 cdas. de aceite **Nutrioli Protect Defensas®**.
- 4 piezas de pollo sin piel y sin grasa.
- 2 zanahorias.
- 1 ½ tazas de ejotes.
- 1 taza de garbanzos cocidos.
- 1 ½ litros de agua .
- 2 dientes de ajo.
- 3 chiles chipotles .
- 1 rama de epazote .
- 1 aguacate.
- 1 taza de queso panela en cubos.
- ½ taza de julianas de tortilla horneadas.
- ½ cdta. de sal.

Los **ejotes** son una fuente de fibra y minerales como el **magnesio y el potasio** que son esenciales para mantener la salud ósea y fortalecer el sistema inmunológico.



## Preparación:

- 1 Corta las zanahorias en cubos y reserva.
- 2 Corta los ejotes y reserva.
- 3 En una licuadora, muele los chiles chipotles y los ajos y reserva la mezcla.
- 4 En una olla grande, vierte el aceite **Nutrioli Protect Defensas®** y calienta a fuego medio alto.
- 5 Cuando esté caliente, fríe las piezas de pollo. Sazona con sal y pimienta hasta que todo esté dorado.
- 6 Agrega las zanahorias, los ejotes y los garbanzos y revuelve por 3 minutos.
- 7 Agrega la molienda de chile chipotle y ajo y deja integrar por 1 minuto.
- 8 Agrega el agua y deja hervir hasta que el pollo esté completamente suave.
- 9 Si es necesario, retira la espuma.
- 10 Añade el epazote y rectifica la sazón.
- 11 Corta rebanadas de aguacate y reserva.
- 12 Para servir, coloca una pieza de pollo, caldo y acompaña con queso panela en cubos, julianas de tortilla y rebanadas de aguacate.

### Valor Nutricional:

**459 kcal** Calorías  
**28 g** Proteínas

**23 g** Grasas  
**38 g** Carbs.



# Hot cakes de plátano y avena con manzana



2 porciones



30 minutos



Dificultad media

## Ingredientes:

### Para los hot cakes:

- 2 cdtas. de aceite **Nutrioli Protect Mente®**.
- 1 plátano maduro.
- 1 taza de harina de avena.
- 1 huevo.
- ½ taza de leche light.
- 1 cda. de extracto de vainilla.
- ½ cda. de canela en polvo.
- ¼ de cda. de sal.

### Para el topping:

- ½ cda. de canela en polvo.
- ½ cda. de clavo en polvo.
- 1 cda. de fécula de maíz.
- 1 cda. de agua.
- 2 manzanas amarillas.
- 2 cdtas. de azúcar moreno.
- ½ taza de agua.
- ½ pieza de limón.

La **avena** es rica en fibra soluble que ayuda a mantener los niveles de colesterol y azúcar en sangre. También es fuente de minerales como el **hierro y el zinc**, esenciales para diversas funciones del cuerpo.



## Preparación:

### Para los hot cakes:

- 1 Licúa el plátano, la harina de avena, el huevo, la leche, el extracto de vainilla, la canela en polvo y la sal hasta que se forme una mezcla homogénea. Reserva la mezcla.
- 2 En un sartén, pon  $\frac{1}{2}$  cucharada de aceite **Nutrioli Protect Mente**<sup>®</sup> y lleva a fuego medio hasta que se caliente.
- 3 Una vez caliente, agrega una porción de mezcla de hot cakes y deja cocinar por tres minutos de cada lado.
- 4 Repite el procedimiento con toda la mezcla de hot cakes.
- 5 Sirve los hot cakes recién hechos con el topping de manzana.

### Para el topping:

- 1 Pela y corta las manzanas en cubos.
- 2 En una olla, mezcla la manzana cortada, el azúcar, el agua, el jugo de limón, la canela en polvo y el clavo en polvo.
- 3 Lleva a fuego medio hasta que hierva.
  - 4 Disuelve la fécula de maíz en la cucharada de agua y agrégala a la mezcla.
  - 5 Mantén la mezcla en el fuego hasta que espese.
  - 6 Retira del fuego y reserva.

### Valor Nutricional:

**284 kcal** Calorías  
**9 g** Proteínas

**8 g** Grasas  
**45 g** Carbs.



# Pasta con pollo y espinaca al limón y parmesano



4 porciones



20 minutos



Dificultad media

## Ingredientes:

- 2 cdas. de **Nutrioli Protect Defensas®**.
- 2 tazas de pasta penne integral.
- 4 tazas de agua.
- 1 pechuga de pollo deshuesada.
- 1 cdta. de sal.
- ½ cdta. de pimienta molida.
- 2 dientes de ajo.
- 1 limón amarillo.
- 2 tazas de espinacas.
- 4 cdas. de queso parmesano.



Las **espinacas** son una fuente rica de **vitamina A**, beneficiosa para la salud de la vista y **rica en vitamina E**, poderoso antioxidante que combate la oxidación celular.



## Preparación:

- 1 En una olla, coloca el agua y lleva a hervir. Agrega  $\frac{1}{2}$  cucharada de sal y la pasta. Cocina por 10 minutos.
- 2 Escurre la pasta y reserva.
- 3 Corta la pechuga de pollo en cubos.
- 4 Pica finamente los ajos y reserva.
- 5 Con un rallador, corta la piel del limón amarillo y saca la ralladura. Exprime el jugo y reserva.
- 6 En un sartén, calienta el aceite **Nutrioli Protect Defensas®** a fuego medio alto.
- 7 Agrega el pollo al sartén caliente, sazona con sal y pimienta. Revuelve hasta que esté bien cocido.
- 8 Agrega el ajo, el jugo de limón y la ralladura. Baja el fuego y deja que se concentre el sabor.
- 9 Retira del fuego y sin dejar enfriar, agrega las espinacas, la pasta cocida y deja reposar por 5 minutos.
- 10 Espolvorea queso parmesano y sirve.



### Valor Nutricional:

**290 kcal** Calorías  
**29 g** Proteínas

**13 g** Grasas  
**22 g** Carbs.



# Dedos de pescado con amaranto y avena



2 porciones



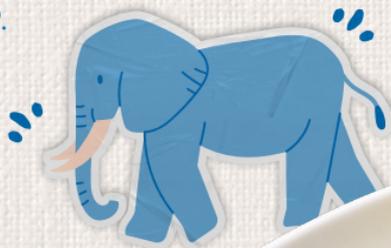
15 minutos



Dificultad baja

## Ingredientes:

- 1 taza de aceite **Nutrioli Protect Mente®**.
- 2 filetes de pescado blanco (robalo, huachinango, tilapia).
- 1 huevo.
- ½ taza de harina de avena.
- 1 taza de amaranto.
- ¼ de cdta. de sal.
- ¼ de cdta. de pimienta.
- ¼ de taza de catsup.



El **amaranto** es un alimento que aporta proteína, fibra, hierro, calcio y magnesio, favoreciendo la salud ósea y cardiovascular. Además, es fuente de **antioxidantes** y **vitaminas del complejo B**.



## Preparación:

- 1 Corta los filetes de pescado en tiras y reserva.
- 2 Bate el huevo ligeramente y reserva.
- 3 En un tazón, mezcla la harina de avena con la sal y la pimienta.
- 4 En otro tazón coloca el amaranto.
- 5 En una olla profunda, coloca el aceite **Nutrioli Protect Mente®** y lleva a fuego alto.
- 6 Cubre cada tira de pescado en harina de avena, luego en huevo y finalmente en amaranto.
- 7 Lleva a freír en aceite **Nutrioli Protect Mente®** caliente hasta dorar.
- 8 Escurre los dedos de pescado en papel absorbente y sirve con aderezo.

### Valor Nutricional:

**506 kcal** Calorías  
**31 g** Proteínas

**26 g** Grasas  
**36 g** Carbs.



# Crema de zanahoria



4 porciones



20 minutos



Dificultad baja

## Ingredientes:

- 2 cdas. de aceite **Nutrioli Protect Defensas®**.
- 4 zanahorias medianas.
- ¼ de cebolla blanca.
- 1 ajo.
- 4 tazas de caldo de pollo.
- 250 ml de crema ácida baja en grasa.
- ¼ de cda. de sal.
- ¼ de cda. de pimienta.

## Para decorar:

- 5 hojas de albahaca fresca.
- 1 cda. de crema ácida baja en grasa.



Las **zanahorias** aportan un alto contenido de vitamina A, que promueve la salud de la vista y la piel. Además, son una fuente de antioxidantes y minerales como el **potasio, magnesio y calcio**, favoreciendo al sistema inmune.



## Preparación:

- 1 Licúa la zanahoria con dos tazas de caldo y reserva.
- 2 Pica finamente la cebolla y el ajo. Reserva.
- 3 En una olla agrega el aceite **Nutrioli Protect Defensas®** y calienta a fuego medio bajo.
- 4 Agrega la cebolla y ajo y deja sofreír por un minuto.
- 5 Agrega la molienda de zanahoria y sofríe por cinco minutos.
- 6 Añade la crema y agrega sal y pimienta. Deja hervir por 2 minutos más.
- 7 Sirve con líneas de crema y una hoja de albahaca.



### Valor Nutricional:

**233 kcal** Calorías  
**7 g** Proteínas

**18 g** Grasas  
**12 g** Carbs.



# Mac & Cheese de atún con tomate



2 porciones



30 minutos



Dificultad media

## Ingredientes:

- 2 cdtas. de aceite **Nutrioli Protect Mente®**.
- 1 taza de macarrones integrales.
- 4 tazas de agua.
- 2 latas de atún en agua.
- 4 jitomates maduros.
- ½ pieza de cebolla blanca.
- 1 taza de crema light.
- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa rallado .
- ½ taza de queso monterrey.
- ¼ de cdta. de paprika.
- ½ cdta. de sal .
- ¼ de cdta. de pimienta.



El **atún** es una proteína magra conocida por su alto contenido de **omega 3**, con beneficios para la salud cardiovascular, además aporta **vitamina D**, esencial para la salud ósea.



## Preparación:

- 1 En una olla profunda, hierva el agua. Agregue la sal y los macarrones y deje cocinar por 10 minutos o hasta que estén al dente. Reserva.
- 2 Corta los jitomates en cubos, retirando las semillas. Reserva.
- 3 Corta finamente la cebolla y reserva.
- 4 En un sartén, agrega una cucharadita de aceite **Nutrioli Protect Mente®** y deja calentar a fuego medio.
- 5 Una vez caliente, agrega el jitomate picado y la cebolla, deja cocinar hasta que el tomate se vea suave. Sazona con sal y pimienta. Retira del sartén y reserva.
- 6 Escurre el atún y separa porciones. Reserva
- 7 En un tazón para hornear, agrega una cucharadita de aceite **Nutrioli Protect Mente®** y distribuye.
- 8 Agrega la pasta, la crema para batir y mezcla con el queso cheddar y el queso monterrey.
- 9 Sobre la pasta, coloca la mezcla de tomate y distribuye el atún sobre la misma.
- 10 Hornea a 250°C por 7 minutos.
- 11 Saca del horno y sirve espolvoreando paprika.

### Valor Nutricional:

**511 kcal** Calorías  
**38 g** Proteínas

**27 g** Grasas  
**31 g** Carbs.



# Wok de verduras con pollo



2 porciones



20 minutos



Dificultad baja

## Ingredientes:

- 2 cdas. de aceite **Nutrioli Protect Defensas®**.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 2 zanahorias.
- 1 berenjena.
- 1 calabaza larga o zucchini.
- ½ pieza de cebolla.
- ½ pechuga de pollo deshuesada.
- 1 ajo pequeño.
- 1 cdta. de jengibre fresco.
- 2 cdts. de ajonjolí tostado.
- ¼ de cdta. de pimienta.
- ½ taza de salsa de soya baja en sodio.

La **berenjena** es rica en **antioxidantes y fibra**, que promueven la protección celular y la salud digestiva, su alto contenido de **potasio** favorece al sistema nervioso y a la contracción de los músculos.



## Preparación:

- 1 Corta la pechuga de pollo en cubos y reserva.
- 2 Pica finamente el diente de ajo y el jengibre. Reserva.
- 3 Corta todos los vegetales en tiras. Reserva.
- 4 En un wok, agrega las 2 cucharadas de aceite **Nutrioli Protect Defensas®** y calienta a fuego medio alto.
- 5 Una vez caliente, agrega primero la cebolla y cuando cambie de color, agrega el pollo y deja cocinar hasta que se dore. Sazona con pimienta.
- 6 Agrega las zanahorias y deja cocinar por dos minutos.
- 7 Agrega el resto de los vegetales y cocina un minuto más.
- 8 Sazona con ajo, jengibre y salsa de soya. Cocina por dos minutos más y retira del fuego.
- 9 Sirve con ajonjolí.



### Valor Nutricional:

**337 kcal** Calorías  
**25 g** Proteínas

**16 g** Grasas  
**21 g** Carbs.



Nuevo

# Nutrioli Protect<sup>®</sup>



Nutrioli  
Protect<sup>®</sup>



DEFENSAS

ADICIONADO CON  
VITAMINAS D y A

Aceite Comestible  
Puro de Soya

Nutrioli  
Protect<sup>®</sup>



MENTE

ADICIONADO CON  
DHA OMEGA 3

Aceite Comestible  
Puro de Soya

COME BIEN