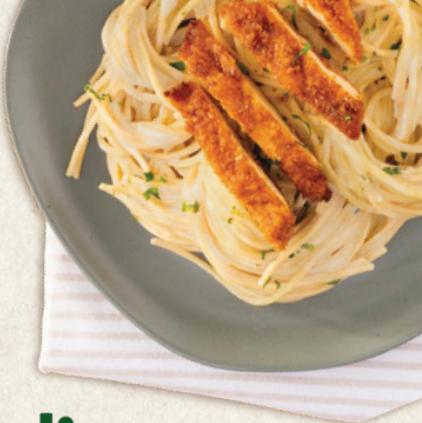




Nutrioli® Bienestar hasta en la pasta



Bienestar hasta en la sopa

HECHO
CON VERDURAS

INTEGRAL
CON VERDURAS



Nuevas
Sopas y Pastas

Conoce las insignias saludables de



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



BAJO EN COLESTEROL

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



ALTO EN ANTIOXIDANTES

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



ALTO EN OMEGA 3

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



ALTO EN FIBRA

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



SALUDABLE

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



ALTO EN PROTEÍNAS

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



VEGETARIANO

Estas recetas no llevan como ingrediente ningún alimento de origen animal.



ALTO EN OMEGA 9

Incluye alimentos ricos en Omega 9, aceitunas, aguacate, nueces y avellanas.

100% TRIGO

10 VITAMINAS
Y MINERALES



Pasta Alfredo



4 porciones



30 minutos



Dificultad baja

Ingredientes:

Tiempo de cocción de la pasta:

- Firme: 7 min.
- Suave: 12 min.



Valor Nutrimental:

532 kcal Calorías

14 g Carbs.

139 g Grasas

36 g Proteínas

- 200 g de Spaghetti Nutrioli® 100% Trigo.
- 2 cdas. de Oli de Nutrioli Aceite de Oliva®.
- 200 g de queso crema (light).
- 1 taza de caldo de pollo o verduras.
- ½ taza de queso parmesano rallado.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- 3 cdas. de perejil picado.

Para el pollo:

- 4 milanesas de pollo gruesas.
- ¾ de taza de pan molido.
- 1 huevo.
- ¼ de cebolla.
- ¼ de taza de leche.
- Sal y pimienta al gusto.
- ¼ de taza de Oli de Nutrioli Aceite de Oliva®.

Preparación:

1. Hierve 2 L de agua en una olla.
2. Agrega el Spaghetti Nutrioli® 100% Trigo y deja cocer por 7 minutos.
3. Esurre y enjuaga con agua fría para detener la cocción. Reserva.
4. Licúa la leche, el huevo, la cebolla, sal y pimienta. Vierte la mezcla sobre las milanesas de pollo. Deja en refrigeración durante 20 minutos.
5. Empaniza las milanesas con el pan molido y fríelas en aceite Oli de Nutrioli Aceite de Oliva® por ambos lados hasta que estén cocidas. Reserva.
6. Licúa el queso crema, el caldo y queso parmesano.
7. Coloca en una cacerola 2 cdas. de aceite y dora el ajo, cuidando que no se queme.
8. Agrega la mezcla licuada, deja que suelte el hervor y sazona con sal y pimienta.
9. Incorpora la pasta cocida y mezcla hasta integrar por completo.
10. Corta las pechugas en tiras y sirve encima de la pasta, espolvorea con perejil picado.



INTEGRAL
CON VERDURAS

MÁS FIBRA



Pasta con Atún y mayonesa



4 porciones



25 minutos



Dificultad baja

Tiempo de cocción de la pasta:

- Firme: 6 min.
- Suave: 9 min.



Ingredientes:

- 200 g de **Fusilli Nutrioli® Integral Hecho con Verduras**.
- 1 lata de atún en agua.
- 1 calabacita cortada en cubos medianos.
- 1 pimiento rojo cortado en cubos medianos.
- 1 diente de ajo cortado en láminas delgadas.
- $\frac{1}{2}$ taza de elote amarillo.
- $\frac{1}{2}$ taza de aceitunas negras.
- 4 cdas. de mayonesa.
- 1 cda. de perejil picado.
- 1 cda. de albahaca picada.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 disparos de **Oli de Nutrioli Spray Aceite de Oliva®**.

Preparación:

1. Hierve el litro de agua con $\frac{1}{2}$ cdtas. de sal y cuece la pasta **Fusilli Nutrioli® Integral Hecho con Verduras** durante 6 minutos. Una vez cocida, esurre y reserva.
2. En una sartén, agrega 1 disparo de **Oli de Nutrioli Spray Aceite de Oliva®** y dora las láminas de ajo. Retira y reserva.
3. Agrega 1 disparo más de aceite. Saltea la calabacita y el pimiento, dorando ligeramente. Reserva.
4. En un bowl, mezcla la pasta cocida con el ajo, la calabacita, el pimiento, el atún, el elote, las aceitunas, el perejil y la albahaca.
5. Incorpora la mayonesa y sazona con sal y pimienta.

Valor Nutrimental:

292 kcal Calorías

18 g Carbs.

6 g Grasas

8 g Proteínas

INTEGRAL
CON VERDURAS

MÁS FIBRA



Spaghetti con Esparragos



4 porciones



30 minutos



Dificultad baja

Tiempo de cocción de la pasta:

- Firme: 8 min.
- Suave: 13 min.



ALTO



ALTO



Ingredientes:

- 200 g de Spaghetti Nutrioli® Integral.
- 3 cdas. de aceite Nutrioli®.
- 400 g de espárragos baby cortados.
- 3 cdas. de cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 taza de caldo de pollo o verduras.
- 1 taza de pechuga de pollo en cubos.
- ¼ de taza de crema light.
- ½ taza de queso parmesano rallado.
- ⅓ de taza de almendras fileteadas.
- Sal y pimienta al gusto.



Preparación:

1. Cuece el Spaghetti Nutrioli® Integral siguiendo las indicaciones del empaque.
2. Escurre y refresca con agua fría.
3. En una cacerola coloca 3 cdas. de aceite Nutrioli® y sofríe la cebolla y el ajo.
4. Cuando esté transparente la cebolla, agrega el pollo y sal y pimienta al gusto.
5. Cuando cambie de color, agrega los espárragos y las almendras. Cocina durante 5 minutos más.
6. Agrega la crema y el caldo. Rectifica sazón.
7. Cuando suelte el hervor, agrega la pasta.
8. Retira del fuego, agrega el queso parmesano y sirve.

Valor Nutrimental:

574 kcal Calorías

20 g Carbs.

35 g Grasas

22 g Proteínas





HECHO CON VERDURAS
BRÓCOLI, TOMATE Y ZANAHORIA



Ensalada Griega



4 porciones



25 minutos



Dificultad baja

Tiempo de cocción de la pasta:

- Firme: 6 min.
- Suave: 9 min.



ALTO



ALTO



Ingredientes:

- 200 g de **Fusilli Nutrioli® Hecho con Verduras**.
- ½ pepino sin semillas.
- ½ taza de jitomate cherry.
- ½ taza de aceitunas negras.
- ½ taza de pimiento verde cortado en julianas.
- ⅓ de taza de queso feta.
- ¼ de cebolla morada fileteada.

Para la vinagreta:

- 3 cdas. de vinagre de vino blanco.
- ½ taza de aceite **Oli de Nutrioli Extra Virgen®**.
- 1 diente de ajo picado.
- ½ cdta. de hierbas provenzales.
- 1 cdta. de azúcar.
- 1 cda. de jitomate deshidratado.
- Sal y pimienta al gusto.



Preparación:

1. Hierve 2 L de agua en una olla.
2. Agrega el **Fusilli Nutrioli® Hecho con Verduras** y deja cocer por 6 minutos.
3. Esurre y enjuaga con agua fría para detener la cocción. Reserva.
4. Mezcla la pasta con el pepino, los jitomates cherry, las aceitunas, el pimiento, el queso feta y la cebolla morada.
5. Adereza con la vinagreta.

Para la vinagreta:

1. En un tazón, mezcla el vinagre, el azúcar, las hierbas provenzales, el ajo y el jitomate deshidratado.
2. Agrega el aceite **Oli de Nutrioli Extra Virgen®** en forma de hilo y continúa batiendo hasta integrar por completo. Sazona al gusto con sal y pimienta.

Valor Nutrimental:

527 kcal Calorías

20 g Carbs.

28 g Grasas

4 g Proteínas



INTEGRAL
CON VERDURAS

MÁS FIBRA



Spaghetti a la Boloñesa



4 porciones



40 minutos



Dificultad baja

Tiempo de cocción de la pasta:

- Firme: 8 min.
- Suave: 13 min.



Ingredientes:

- 200 g de **Spaghetti Nutrioli® Integral**.
- 400 g de carne molida de res.
- 2 zanahorias picadas en cubos.
- 2 cdas. de cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 ramitas de apio picadas en cubos.
- 3 cdas. de aceite **Nutrioli®**.
- ½ taza de vino tinto.
- 1 taza de puré de tomate.
- 1 cda. de albahaca seca.
- 1 cda. de orégano seco.
- 2 tazas de caldo de verduras.
- Sal y pimienta al gusto.
- Queso parmesano al gusto.



Preparación:

1. Hierve 2 L de agua en una olla.
2. Agrega el **Spaghetti Nutrioli® Integral** y deja cocer por 8 minutos.
3. Escurre y enjuaga con agua fría para detener la cocción. Reserva.
4. En una cacerola, agrega el aceite **Nutrioli®** y sofríe la cebolla y el ajo.
5. Agrega la zanahoria y apio y saltea unos minutos.
6. Incorpora la carne molida, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que cambie de color.
7. Vierte el vino tinto, deja que reduzca a la mitad el líquido y agrega el puré de tomate.
8. Incorpora el orégano, la albahaca y el caldo de verduras, deja hervir unos minutos para que se integren los sabores. Rectifica sazón.
9. Agrega la pasta, mezcla y sirve espolvoreando queso parmesano rallado encima.

Valor Nutrimental:

543 kcal Calorías

21 g Carbs.

21 g Grasas

25 g Proteínas



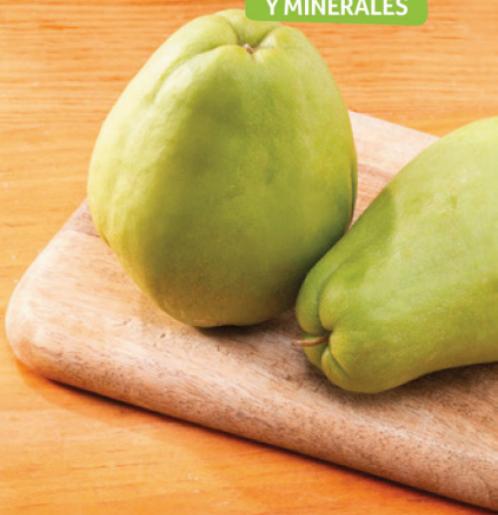


Nutrioli® Bienestar hasta en la sopa



100% TRIGO

10 VITAMINAS
Y MINERALES



Sopa de Coditos



4 porciones



30 minutos



Dificultad baja

Tiempo de cocción de la pasta:

- Firme: 8 min.
- Suave: 11 min.



Ingredientes:

- 200 g de **Codo Nutrioli® 100% Trigo**.
- 2 chops de **aceite Nutrioli Antigoteo®**.
- 2 jitomates guaje partidos en dos.
- 1 diente de ajo.
- 1 rama de apio en cubos pequeños.
- 1 chayote en cubos.
- 1 calabacita en cubos.
- 4 tazas de agua.
- 1 ramita de tomillo.



Preparación:

1. Coloca en una cacerola 2 chops de aceite **Nutrioli Antigoteo®** y vierte la sopa de **Codo Nutrioli® 100% Trigo**. Fríe hasta dorar ligeramente.
2. Licúa los jitomates y ajo con 1 taza de agua. Reserva.
3. Agrega a la pasta el chayote y la calabacita. Saltea durante 5 minutos. Sazona con sal al gusto.
4. Vierte el jitomate licuado y baja el fuego. Cocina moviendo ocasionalmente hasta que cambie de color.
5. Agrega el resto del agua y la ramita de tomillo. Cuando suelte el hervor, baja el fuego y cocina durante 8 minutos o hasta que la pasta esté suave.
6. Rectifica sabor y sirve.

Valor Nutritivo:

271 kcal Calorías
15 g Carbs.
7 g Grasas
3 g Proteínas



HECHO
CON VERDURAS

BRÓCOLI, TOMATE
Y ZANAHORIA



sopa de Letras



4 porciones



30 minutos



Dificultad baja

Tiempo de cocción de la pasta:

- Firme: 5 min.
- Suave: 8 min.



Ingredientes:

- 200 g de Letra Nutrioli® Hecho con Verduras.
- 3 cdas. de aceite Nutrioli Protect Mente®.
- 1 zanahoria en cubos.
- 1 rama de apio en cubos.
- 1 taza de coliflor.
- 2 dientes de ajo.
- 5 tazas de caldo de pollo o verduras.
- ½ cdt. de orégano seco.
- Sal al gusto.

Preparación:

1. En una cacerola, coloca 1 cda. de aceite Nutrioli Protect Mente® y saltea el ajo, la coliflor y la zanahoria durante 5 minutos. Incorpora el jitomate y el apio, cocina 5 minutos más.
2. Vierte 2 tazas de caldo, incorpora orégano y sal al gusto. Deja hervir y baja el fuego, una vez que las verduras estén suaves, licúa perfectamente y reserva.
3. Coloca 2 cdas. de aceite y agrega la sopa de Letra Nutrioli® Hecho con Verduras, mueve constantemente hasta que tenga un color dorado uniforme.
4. Vierte lo que licuamos previamente.
5. Agrega el resto de caldo, deja soltar el hervor y cocina durante 5 minutos o hasta que la pasta esté suave.
6. Rectifica sazón y sirve.

Valor Nutrimental:
327 kcal Calorías
15 g Carbs.
11 g Grasas
6 g Proteínas



100% TRIGO

10 VITAMINAS
Y MINERALES



Sopa de Fideos



4 porciones



30 minutos



Dificultad baja



Tiempo de cocción de la pasta:

- Firme: 3 min.
- Suave: 5 min.



Valor Nutrimental:

348 kcal Calorías
19 g Carbs.
12 g Grasas
6 g Proteínas

Ingredientes:

- 200 g de **Fideo Nutrioli® 100% Trigo**.
- 3 cdas. de aceite **Nutrioli®**.
- 2 jitomates guaje partidos.
- 1 diente de ajo.
- 1 zanahoria en cubos pequeños.
- 1 calabacita en cubos pequeños.
- ½ taza de elote amarillo.
- 5 tazas de caldo de pollo o de verduras.
- Sal al gusto.

Preparación:

1. Licúa los jitomates con el ajo y 1 taza de caldo. Reserva.
2. En una cacerola, coloca 3 cdas. de aceite **Nutrioli®** y fríe el **Fideo Nutrioli® 100% Trigo**, mueve constantemente hasta tener un color dorado uniforme.
3. Agrega la zanahoria, la calabacita y el elote amarillo. Saltea por 5 minutos y sazona con sal al gusto.
4. Vierte la mezcla de jitomate licuado, baja el fuego y cocina hasta que cambie de color el jitomate.
5. Agrega el resto de caldo y deja cocinar a fuego bajo durante 3 minutos o hasta que la pasta esté suave y las verduras estén cocidas.
6. Rectifica sazón y sirve.



HECHO
CON VERDURAS

BRÓCOLI, TOMATE
Y ZANAHORIA



Sopa Minestrone



6 porciones



30 minutos



Dificultad baja

Tiempo de cocción de la pasta:

- Firme: 5 min.
- Suave: 8 min.



ALTO



ALTO



Valor Nutrimental:

321 kcal Calorías

17 g Carbs.

11 g Grasas

14 g Proteínas

Ingredientes:

- 200 g de **Codo Nutrioli® Hecho con Verduras**.
- 3 cdas. de aceite **Nutrioli Protect Defensas®**.
- 3 cdas. de cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 ramita de romero.
- 1 zanahoria cortada en cubos.
- 1 calabacita en cubitos.
- 1 rama de apio.
- ½ taza de frijoles bayos cocidos sin caldo.
- 200 ml de puré de tomate.
- 200 g de carne molida.
- 2 litros de caldo de verduras.
- Sal y pimienta al gusto.



Preparación:

1. En una cacerola, agrega 3 cdas. de aceite **Nutrioli Protect Defensas®** y sofríe la cebolla y el ajo.
2. Incorpora la carne molida, el apio, la zanahoria, la calabacita y el romero. Sazona al gusto con sal y pimienta y deja cocinar unos minutos a fuego medio.
3. Incorpora el puré de tomate. Una vez que suelte el hervor, agrega los frijoles y el caldo de verduras.
4. Cuando esté hirviendo, agrega la pasta **Codo Nutrioli® Hecho con Verduras** y deja cocinar 5 minutos más.
5. Retira del fuego y sirve.



100% TRIGO

10 VITAMINAS
Y MINERALES



Fideo Seco



4 porciones



35 minutos



Dificultad baja

Tiempo de cocción de la pasta:

- Firme: 3 min.
- Suave: 5 min.



Ingredientes:

- 200 g de **Fideo Nutrioli® 100% Trigo**.
- 1 ½ tazas de agua.
- 4 cdas. de aceite **Nutrioli®**.
- 1 chile pasilla.
- 1 diente de ajo.
- ¼ de cebolla.
- Consomé de pollo en polvo al gusto.
- 2 jitomates.
- ½ taza de crema light.
- ½ taza de queso fresco.
- 1 aguacate.
- 1 taza de chicharrón troceado.



Preparación:

1. Asa en una sartén los jitomates, el ajo, la cebolla y el chile pasilla.
2. Remoja en 1 taza de agua durante 10 minutos.
3. Licúa con un poco de agua de remojo, cuela y reserva.
4. En una cacerola, agrega el aceite **Nutrioli®** y fríe el **Fideo Nutrioli® 100% Trigo** a fuego bajo, moviendo constantemente, hasta que tenga un color dorado.
5. Vierte lo que licuamos anteriormente y deja que se fría unos minutos.
6. Agrega el agua y el consomé de pollo en polvo.
7. Baja el fuego y tapa. Deja cocinar durante 3 minutos o hasta que se haya consumido el líquido y el fideo esté cocido.
8. Sirve y acompaña de crema, queso desmoronado, trocitos de chicharrón y aguacate.

Valor Nutritivo:

446 kcal Calorías
19 g Carbs.
34 g Grasas
11 g Proteínas



Bienestar hasta en la sopa

HECHO
CON VERDURAS

INTEGRAL
CON VERDURAS

100% TRIGO



Nuevas
Sopas y Pastas