

El Recetario de BNUTRITION

- **Mejores perfiles nutricionales**
- **Categorías de producto**
- **Consumo diario y ocasional**



**¡Disfruta de nutritivas
y deliciosas recetas!**

Tu salud en la mesa:

El recetario de BNutrition

En BNutrition trabajamos para asegurar que nuestros productos cumplan con los más altos estándares de calidad nutrimental a través de lineamientos alineados con la evidencia científica más reciente, ofreciendo la mejor experiencia sensorial a través de recetas simples y naturales.

Tenemos el firme compromiso de brindar información sustentada en ciencia, alrededor de las tendencias sobre nutrición, transparencia e inocuidad alimentaria, para hablar de los beneficios que tiene el consumo de pan en la dieta y proporcionar información de calidad a nuestro consumidor

Porción

cantidad de alimentos o bebidas que elegimos para comer en cada momento de consumo.

Momentos de consumo

son aquellas situaciones o instantes que invitan a las personas a consumir un determinado alimento. El consumo se asocia a un horario en específico, a las costumbres, o la rutina diaria.

Consumo diario

aquellos alimentos presentes en los principales momentos de consumo.

Consumo ocasional

aquellos alimentos presentes en colaciones o momentos especiales donde se recomienda su consumo con moderación.

Health Star Rating

es una metodología desarrollada en Australia y Nueva Zelanda, que califica el perfil nutrimental general de los productos y les asigna un valor que va de ½ estrella a 5 estrellas de acuerdo con el contenido de nutrientes, grupos de alimentos a promover y nutrientes a limitar en la dieta. Cuantas más estrellas tiene, más saludable será la elección fijando a partir de 3.5 estrellas aquellos que tienen un perfil más saludable.

Glosario



Mejores **perfiles** nutricionales

Construir dietas más saludables, accesibles, variadas y seguras no es una tarea fácil. Como Humanidad nos enfrentamos con varios obstáculos que nos dificultan alimentar a un mundo con más necesidades y menos recursos.

Para el 2050 habrá alrededor de 10,000 millones de personas en un planeta con recursos limitados para alimentar a todos. Lo que nos lleva no solo a mejorar la calidad nutricional de las dietas, sino también a construir sistemas alimentarios más eficientes y comprometidos con el planeta que nos permita optimizar los recursos de manera sustentable.



Desde nuestros inicios, en Grupo Bimbo nos hemos enfocado en ofrecer una amplia variedad de alimentos deliciosos y nutritivos para nuestros consumidores, buscando adaptarnos a sus necesidades, gustos y diferentes estilos de vida. Con el paso de los años, hemos apostado por la innovación y mejora de nuestros productos asegurando altos estándares de elaboración, inocuidad, nutrición y calidad que ayuden a nuestros consumidores a integrar mejores opciones en su dieta diaria.



Categorías de producto

Los alimentos juegan un papel importante en la salud, aportan nutrientes y energía necesaria para el adecuado funcionamiento del cuerpo. Además, los alimentos nos permiten relacionarnos con el medio ambiente, nuestras familias, amigos y nuestras raíces. Las decisiones que tomamos día con día sobre los alimentos que vamos a consumir resultan de varios factores como: nuestros hábitos, creencias, costumbres y preferencias

Todos los alimentos tienen un lugar importante en nuestra dieta, tanto aquellos que percibimos como más saludables, como aquellos que nos brindan un momento de indulgencia. Lo importante es entender que los alimentos tienen diferentes roles y momentos para ser consumidos, algunos con mayor o menor frecuencia.



En Grupo Bimbo hemos segmentamos nuestros productos en dos categorías de acuerdo con el rol que tienen en la dieta:

Consumo diario

Panes, bollería, tortillas y panes planos, bagels y english muffins salados

Consumo ocasional

panificación dulce, panificación seca, tostadas y totopos, botanas saladas, bebidas lácteas, alimentos preparados

Todos los días trabajamos en desarrollar y ofrecer un portafolio de productos que además de adaptarse a los diferentes gustos y costumbres de nuestros consumidores, les permita integrar opciones que los ayuden a construir mejores dietas.





¿Cómo hemos mejorado el perfil nutricional de nuestro portafolio?

Consumo diario

Eliminación de:

- Jarabe de maíz de alta fructuosa
- Aceites y grasas parcialmente hidrogenadas
- Caramelo 3 y 4
- Azodicarbonamida
- Diacetilo



Nutrition Facts	
Amount Per Serving	
Calories 85	Calories from fat 4
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2mg	5%
Total Carbohydrate 20g	5%
Protein 0g	15%
Vitamin A	5%
Calcium	5%
Calories: 2,500 2,500	
Total Fat	Less than 60g
Sat Fat	Less than 210mg
Cholesterol	Less than 2,500mg
Sodium	Less than 300g
Total Carbohydrate	Less than 30g
Fiber	Protein 5
Calories per gram: Fat 10 Carbohydrate 5 Protein 5	

Consumo ocasional

Eliminación de:

- Aceites y grasas parcialmente hidrogenadas
- Caramelo 3 y 4
- Diacetilo
- Azodicarbonamida
- Control de porción

**¡Explora nuestras recetas y déjate
sorprender por la combinación
perfecta entre sabor y nutrición!**



Panes & Bollería

EL RECETARIO DE BNUTRITION



Tostadas de HUEVO



Ingredientes

- 2 rebanadas de **Pan Natural Bimbo**
- 2 huevos cocidos
- 1 cucharada de yogurt griego
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de chipotles



Procedimiento:

Separa la yema de los huevos cocidos; pica las claras y después las yemas. En un Bowl agrega el yogurt griego, el chipotle, las claras, las yemas, sal y pimienta; Mezcla muy bien. Tuesta las rebanadas de pan, encima agrega la mezcla anterior y sirve.



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

Clean Label:

Las nuevas tendencias de consumo se han centrado en alimentos con recetas más sencillas y naturales, con ingredientes que los consumidores puedan encontrar en sus alacenas. En Grupo Bimbo buscamos ofrecer productos con etiquetas limpias. Esto incluye la transición hacia conservadores naturales, eliminar el uso de sabores y colores artificiales, así como aditivos como jarabe de maíz de alta fructosa, diacetilo, azodicarbonamida y aceites parcialmente hidrogenados.-

Fact Culinario

Puedes acompañar las tostadas con un jugo verde para incrementar el consumo de verduras.



Información Nutricional Pan Natural

Información nutricional	Declaración en etiqueta	Declaración en etiqueta
	610 g	610 g
Tamaño de la porción	100 g	55,5 g (2 rebanadas)
Contenido energético	232 kcal	129 kcal
Grasas totales	1,2 g	0,7 g
Grasas saturadas	0,3 g	0,2 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Sodio	222 mg	123 mg
Hidratos de carbono disponibles	40 g	22,2 g
Azúcares totales	0,9 g	0,5 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	2,2 g	1,2 g
Proteínas	15,5 g	8,6 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

- 2 equivalentes de cereales
- 2 equivalentes de alimentos de origen animal

TUNACADO



Ingredientes

1 pieza **Medias Noches Bimbo**
60 gramos de atún en agua drenado
¼ aguacate
Jitomate en rodajas
Arúgula
1 cucharadita de mayonesa
Paprika
Sal y pimienta



Procedimiento:

En un Bowl mezcla el atún con la mayonesa, la paprika, sal y pimienta. Machaca el aguacate, agrega unas gotas de jugo de limón, sal y pimienta y agrégalo a una tapa de las Medias Noches Bimbo. Agrega las rodajas de jitomate, el atún preparado, la arúgula y sirve.



*Imagen de referencia

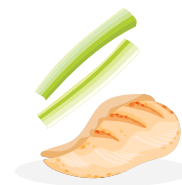
Fact Nutricional

Que la mitad de los cereales que consumes sean de granos enteros.

Investigaciones recientes respaldan que una combinación correcta entre granos enteros y refinados dentro de nuestra alimentación puede asociarse a múltiples resultados positivos para la salud. Incluir alimentos a base de granos (enteros y refinados) pueden ayudar al cumplimiento dietético a largo plazo y crea un cambio sostenible mediante la contribución de proteínas, fibra, vitaminas y minerales de forma aceptable.*

Fact Culinario

Puedes cambiar el atún por pechuga de pollo desmenuzada y agregar un poco de apio para darle una textura crujiente.



Información Nutricional Medias Noches

Información nutricional	Declaración en etiqueta	Declaración en etiqueta
	340 g	340 g
Tamaño de la porción	100 g	42,5 g (1 pza)
Contenido energético	261 kcal	110 kcal
Grasas totales	3,4 g	1,4 g
Grasas saturadas	1,1 g	0,5 g
Grasas trans	23 mg	10 mg
Sodio	434 mg	185 mg
Hidratos de carbono disponibles	48,5 g	20,6 g
Azúcares totales	7,1 g	3,0 g
Azúcares añadidos	6,2 g	2,6 g
Fibra dietética	2,3 g	1 g
Proteínas	9 g	3,8 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

2 equivalentes de cereales
2 equivalentes de alimentos de origen animal
2 equivalentes de grasas
Verduras

Tostadas de HUMMUS con verduras



Ingredientes

1 rebanada de **Pan de Masa Madre Oroweat**
1 cucharada de Hummus
40 gramos de queso feta
¼ calabacita en rodajas
Champiñones
Sal y pimienta



Procedimiento:

Tuesta la rebanada de pan. En un sartén pon a asar las calabacitas y los champiñones, agrega sal y pimienta. Agrega el hummus, seguido por las verduras asadas. Decora con el queso feta desmoronado y sirve.



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

Cereales + leguminosas

La pareja perfecta: los cereales y las leguminosas se complementan en aminoácidos, es decir, las leguminosas contienen un aminoácido llamado lisina y son deficientes en un aminoácido llamado metionina. Al combinarlas con cereales que contienen metionina, pero son deficientes en lisina, se consigue un equilibrio y, por lo tanto, se obtiene una proteína de mejor calidad.*

Fact Culinario

Puedes sustituir el queso feta por queso panela y agregar las verduras de tu elección.



Información Nutricional Pan de Masa Madre Oroweat

Información nutricional	Declaración en etiqueta 680 g	Declaración en etiqueta 680 g
Tamaño de la porción	100 g	90,7 g (2 rebanadas)
Contenido energético	254 kcal	230 kcal
Grasas totales	3,2 g	2,9 g
Grasas saturadas	0,6 g	0,5 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Sodio	393 mg	356 mg
Hidratos de carbono disponibles	44,9 g	40,7 g
Azúcares totales	4,8 g	4,4 g
Azúcares añadidos	3,9 g	3,5 g
Fibra dietética	2,6 g	2,3 g
Proteínas	11,4 g	10,3 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

1 equivalente de cereales
1 equivalente de grasas con proteína
1 equivalente de alimentos de origen animal
Verduras

*Fuente: Diabetes, F, para la, Las proteínas. Las Proteínas.

Tortita de TINGA de pollo



Ingredientes

1 pieza de **Bollos Artesano Bimbo**
¼ taza de frijoles enteros molidos
60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
Lechuga
Cebolla
1 cucharadita de aceite vegetal
Caldo de pollo
Jitomate
1 chile chipotle
Puré de tomate natural
Sal y pimienta



Procedimiento:

Licua el caldo de pollo, el chile chipotle, el puré de tomate y los jitomates. En un sartén agrega el aceite y sofríe la cebolla hasta que cambie de color; vierte la mezcla que licuaste y añade la pechuga de pollo. Cocina hasta que espese un poco. Calienta los Bollos y agrega en una de las tapas un poco de frijol, seguido por la tinga de pollo y la lechuga. Cierra la tortita y sirve.



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

Alimentos procesados

El procesamiento de alimentos es el procedimiento o conjunto de ellos a los que se somete un alimento en un su estado natural para modificar sus condiciones. Este permite tener alimentos seguros, y con una vida de consumo mayor manteniéndolos disponibles en cualquier momento y haciendo más fácil nuestra vida.*

Fact Culinario

Puedes utilizar zanahoria en lugar de pechuga de pollo, ¡Pon a volar tu imaginación!



Información Nutricional Bollos Artesanos Bimbo

Información nutricional	Declaración en etiqueta	Declaración en etiqueta
	640 g	640 g
Tamaño de la porción	100 g	80 g (1 pieza)
Contenido energético	259 kcal	207 kcal
Grasas totales	2,6 g	2,1 g
Grasas saturadas	0,9 g	0,7 g
Grasas trans	11 mg	9 mg
Sodio	441 mg	353 mg
Hidratos de carbono disponibles	49,3 g	39,5 g
Azúcares totales	6,2 g	5,0 g
Azúcares añadidos	5,3 g	4,2 g
Fibra dietética	2,4 g	1,9 g
Proteínas	9,3 g	7,4 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

2 equivalentes de cereales
½ equivalente de leguminosas
2 equivalentes de alimentos de origen animal
1 equivalente de grasas
Verduras

*Fuente: ABC en el procesamiento de la comida (infografía) (2018) Eufic.

Desayuno

EL RECETARIO DE BNUTRITION



BAGEL

pizzitas



Ingredientes

1 pieza de **Bagels Thomas**
60 gramos de queso
mozzarella rallado
1 ½ rebanadas de pechuga
de pavo
Champiñones
Salsa de tomate



Procedimiento:

Corta el bagel por la mitad, agrega la salsa de tomate en ambas tapas. Corta la pechuga de pavo en cuadritos y los champiñones en rebanadas. Agrega el queso rallado, la pechuga de pavo y los champiñones. Hornea hasta que el queso este derretido y sirve.



*Imagen de referencia

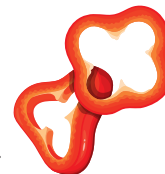
Fact Nutricional

Glucosa en sangre

¿Sabías que existen diferentes trucos para poder manejar tus niveles de glucosa en sangre sin dejar de consumir los alimentos que más disfrutamos? Combinar los carbohidratos con alimentos ricos en grasas saludables, proteínas y fibra, puede ayudar a disminuir la velocidad a la que la glucosa pasa a la sangre y por lo tanto reducir los famosos picos de glucosa.*

Fact Culinario

Puedes elegir los toppings que más te gusten, aprovecha para incrementar tu consumo de verduras y da variedad a tus platillos.



Información Nutricional Bagels Thomas

Información nutricional	Declaración en etiqueta
	567 g
Tamaño de la porción	94,5 g (1 pieza)
Contenido energético	274 Cal
Grasas totales	2 g
Grasas saturadas	1 g
Grasas trans	0 mg
Sodio	490 mg
Hidratos de carbono disponibles	54 g
Azúcares totales	8 g
Fibra dietética	8 g
Proteínas	10 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

3 equivalentes de cereales
3 equivalentes de alimentos de origen animal
Verduras

HUEVOS

benedictinos



Ingredientes

- 1 pieza de **English Muffins Thomas**
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 yema de huevo
- ½ taza de espinacas
- 1 yogurt griego
- 2 huevos



Procedimiento:

En un sartén a fuego medio vierte la yema de huevo, el yogurt y la mostaza, mezcla hasta integrar. Para los huevos pochados; en una olla pon a hervir agua con un chorrito de vinagre blanco. Con una cuchara forma un remolino y agrega un huevo cuidadosamente en el centro del remolino, cocina durante 2 minutos y retira con mucho cuidado. Repite con el otro huevo. Tuesta los English Muffins, agrega la espinaca, seguido por el huevo pochado y por encima vierte la salsa holandesa y sirve.



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

Inocuidad

¿Sabes cuáles son las 5 claves de la OMS para mantener la inocuidad de los alimentos?: 1 Mantén la limpieza y la higiene lavando manos, verduras, frutas y utensilios. 2 Almacena alimentos por debajo de 5°C. 3 Cocina a fondo. 4 Separa los alimentos crudos de los cocidos. 5 Utiliza agua y materias primas inocuas.*

Fact Culinario

Puedes agregar salmón ahumado o pechuga de pavo.



Información Nutricional English Muffins Thomas

Información nutricional	Declaración en etiqueta
	680 g
Tamaño de la porción	57 g (1 pieza)
Contenido energético	125 Cal
Grasas totales	1 g
Grasas saturadas	0 g
Grasas trans	0 mg
Sodio	200 mg
Hidratos de carbono disponibles	25 g
Azúcares totales	1 g
Fibra dietética	1 g
Proteínas	4 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

- 2 equivalentes de cereales
- 2 equivalentes de alimentos de origen animal
- Verduras
- 2 equivalentes de lácteos

Panes planos

EL RECETARIO DE BNUTRITION



Tacos de PESCADO Rodrigo



Ingredientes

2 Tortillinas Ligeras Tía Rosa

60 gramos de filete de pescado
Cilantro
Cebolla
¼ de calabacita picada
Jugo de 1 limón
Salsas negras
¼ aguacate en rebanadas
1 cucharadita de aceite vegetal



Procedimiento:

En un sartén pon a asar los filetes de pescado y una vez que se puedan desmenuzar ayúdase de una pala para hacerlo. En otro sartén coloca el aceite y sofríe la cebolla hasta que cambie de color, agrega la calabacita y el pescado desmenuzado. Agrega las salsas negras, el jugo de limón y el cilantro picado y deja cocinar por unos minutos. Calienta las Tortillinas, sirve los tacos y acompáñalos con las rebanadas de aguacate.



*Imagen de referencia

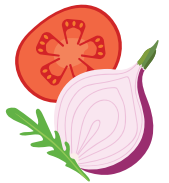
Fact Nutricional

La harina:

Es uno de los alimentos básicos más importantes de la humanidad. Los productos fabricados con harina forman parte de la alimentación diaria de miles de personas en el mundo. La harina de trigo aporta nutrimentos importantes para el correcto funcionamiento del cuerpo, como los hidratos de carbono que son la principal fuente de energía para los músculos y el cerebro.*

Fact Culinario

Puedes sustituir la calabacita por cualquier otra verdura, y agregar algún aderezo como chipotle.



Información Nutricional Tortillinas Ligeras Tía Rosa

Información nutricional	Declaración en etiqueta 306 g	Declaración en etiqueta 306 g
Tamaño de la porción	100 g	25,5 g (1 pieza)
Contenido energético	263 kcal	67 kcal
Grasas totales	3,6 g	0,9 g
Grasas saturadas	1,1 g	0,3 g
Grasas trans	23 mg	6 mg
Sodio	427 mg	109 mg
Hidratos de carbono disponibles	49,3 g	12,6 g
Azúcares totales	1,3 g	0,3 g
Azúcares añadidos	0,3 g	0,1 g
Fibra dietética	2,8 g	0,7 g
Proteínas	8,3 g	2,1 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

2 equivalentes de cereales con grasa
2 equivalentes de alimentos de origen animal
2 equivalente de grasas
Verduras

Panificación seca

EL RECETARIO DE BNUTRITION



RAVIOLES de calabacita



Ingredientes

30 g de **Pan Molido Cero Cero Bimbo**
½ calabacita grande
1 huevo
2 cucharadas de requesón
Aceite en spray



Procedimiento:

Con ayuda de un pelador o mandolina corta la calabacita a lo largo en láminas finas. Con dos láminas de calabacita forma una cruz, en medio coloca un poco de requesón y cierra por los lados. En un Bowl agrega el huevo y revuélvelo con ayuda de un tenedor. Sumerge los ravioles en el huevo y después empanízalos con el pan molido. Coloca los ravioles la airfryer a 180°C y rocíalos con un poco de aceite en spray. Sírvelos una vez que queden dorados por ambos lados.



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

Alimentación saludable y sostenible:

Según la FAO es aquella que genera un impacto ambiental positivo, que contribuye a la salud alimentaria y nutricional, y que promueve que las generaciones actuales y futuras lleven una vida más saludable. Adoptar esta alimentación tiene múltiples beneficios como: optimiza los recursos naturales, reduce el desperdicio de alimentos, protege la biodiversidad y los ecosistemas, contribuye a la seguridad alimentaria.*

Fact Culinario

Para hacerlo en el horno, precaliéntalo a 200°C coloca los ravioles en una bandeja con papel para horno y hornéalos por 15 minutos o hasta que estén dorados.



Información Nutricional Pan Molido Cero Cero Bimbo

Información nutricional	Declaración en etiqueta 210 g	Declaración en etiqueta 210 g
Tamaño de la porción	100 g	30 g
Contenido energético	272 kcal	82 kcal
Grasas totales	1,7 g	0,5 g
Grasas saturadas	0,5 g	0,2 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Sodio	153 mg	46 mg
Hidratos de carbono disponibles	51,3 g	15,4 g
Azúcares totales	2 g	0,6 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	7,6 g	2,3 g
Proteínas	12,9 g	3,9 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

2 equivalentes de cereales
2 equivalente de alimentos de origen animal
1 equivalente de grasas
Verduras

Tostadas de CHAMPIÑONES y aguacate



Ingredientes

Un paquete de **Salmas Granos Ancestrales Saníssimo**
Champiñones
60 gramos de queso panela rallado
¼ aguacate
Sal y pimienta



Procedimiento:

Machaca el aguacate y agrega sal y pimienta. Unta el aguacate en cada una de las Salmas. En un sartén pon a cocinar los champiñones con un poco de sal y pimienta. Una vez que estén agrégalos encima del aguacate. Espolvorea el queso panela y sirve.



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

Granos Enteros:

Son las semillas de diferentes granos como el maíz, el trigo, la avena etc. estos conservan las tres partes que los componen: el salvado, el endospermo y el germen. Tienen beneficios como: son fuente de fibra y pueden brindar sensación de saciedad, pueden ayudar a tener niveles adecuados de colesterol, pueden contribuir al buen tránsito intestinal, aportan minerales importantes para el correcto funcionamiento del cuerpo.*

Fact Culinario

Puede sustituir el queso panela por queso feta y agregar un poco de hojuelas de chile quebrado encima.



Información Nutricional Salmas Granos Ancestrales Saníssimo

Información nutricional	Declaración en etiqueta 126 g	Declaración en etiqueta 126 g
Tamaño de la porción	100 g	6 g (1 pieza)
Contenido energético	371 kcal	22 kcal
Grasas totales	7,3 g	0,4 g
Grasas saturadas	1,1 g	0,1 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Sodio	295 mg	18 mg
Hidratos de carbono disponibles	68,1 g	4,1 g
Azúcares totales	0,1 g	0 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	9,1 g	0,5 g
Proteínas	8,3 g	0,5 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

1 equivalente de cereales
2 equivalentes de alimentos de origen animal
1 equivalente de grasas
Verduras

Tostada CAPRESE



Ingredientes

2 rebanadas de **Pan Tostado Integral Bimbo**
1 cucharada de salsa pesto
4 rebanadas de jitomate
1 puño de espinacas
60 gramos de queso panela
Sal y pimienta



Procedimiento:

Unta la salsa pesto en las dos rebanadas de pan. Agrega las espinacas, seguido de las rebanadas de jitomate, y el queso panela. Agrega sal y pimienta y sirve.



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

El pan

Ha formado parte de la alimentación de los seres humanos durante mucho tiempo, y es uno de los alimentos más tradicionales en la historia humana. Desempeña un papel importante en la alimentación ya que es una excelente fuente de nutrimentos como: carbohidratos, fibra, calcio, zinc, vitaminas del complejo B. El pan se puede consumir en cualquier comida a lo largo de día como parte esencial de una alimentación saludable y equilibrada.*

Fact Culinario

Puedes hacer la salsa pesto desde cero utilizando aguacate para darle una textura cremosa al platillo.



Información Nutricional Pan Tostado Integral Bimbo:

Información nutricional	Declaración en etiqueta 250 g	Declaración en etiqueta 250 g
	250 g	250 g
Tamaño de la porción	100 g	35,7 g (2 rebanadas)
Contenido energético	383 kcal	137 kcal
Grasas totales	5,3 g	1,9 g
Grasas saturadas	1,8 g	0,6 g
Grasas trans	32 mg	12 mg
Sodio	730 mg	261 mg
Hidratos de carbono disponibles	69,3 g	24,8 g
Azúcares totales	13,6 g	4,9 g
Azúcares añadidos	11,8 g	4,2 g
Fibra dietética	7,9 g	2,8 g
Proteínas	14,5 g	5,2 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

2 equivalentes de cereales
2 equivalentes de alimentos de origen animal
½ equivalente de grasas con proteína
Verduras

Galletas de ARROZ cubiertas



Ingredientes

2 Galletas de Arroz con Sémola de Maíz Sanísimo

1 cucharada de crema de cacahuete
40 gramos de chocolate oscuro
Sal de mar



Procedimiento:

Agrega la crema de cacahuete sobre las galletas de arroz. Mete al refrigerador por unos minutos. Derrite el chocolate a baño maría. Sumerge las galletas de arroz en el chocolate, deja que se enfríen, agrega un poquito de sal de mar por encima y sirve.



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

Arroz:

¿Sabías que el arroz es un alimento ampliamente cultivado y utilizado a nivel mundial, que forma parte de la base de la alimentación en muchos países? Este compuesto principalmente por carbohidratos que nos aportan energía, es rico en fibra lo que puede ayudar al funcionamiento del sistema digestivo, forma parte de una alimentación saludable y equilibrada, puede ser una opción para personas con enfermedad celiaca ya que es libre de gluten.*

Fact Culinario

Puedes derretir el chocolate en el microondas en intervalos de 30 segundos. Puedes agregar cacahuates Golden Nuts para dar textura.



Información Nutricional Galletas de Arroz Con Sémola de Maíz Sanísimo

Información nutricional	Declaración en etiqueta 108 g	Declaración en etiqueta 108 g
Tamaño de la porción	100 g	12 g (2 piezas)
Contenido energético	379 kcal	45 kcal
Grasas totales	0,1 g	0 g
Grasas saturadas	0 g	0 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Sodio	259 mg	31 mg
Hidratos de carbono disponibles	87 g	10,4 g
Azúcares totales	0,2 g	0 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	2,2 g	0,3 g
Proteínas	7,6 g	0,9 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

½ equivalente de cereales
1 equivalente de grasas con proteína
2 equivalentes de azúcares

Botanas saladas

EL RECETARIO DE BNUTRITION



Rosca de VERDURAS



Ingredientes

- 1 bolsa de 55 g de **Chips Sal de Mar**
- 1 pepino rallado
- ½ jícama rallada
- 2 zanahorias ralladas
- Chamoy sin azúcar
- Chile en polvo bajo en sodio



Procedimiento:

Tritura un poco las Chips Sal de Mar. En un Bowl agrega las verduras ralladas, las Chips y mezcla con el chamoy y el chile en polvo. En un molde para pastel o gelatina agrega la mezcla anterior y con ayuda de una pala presiona para que la rosca quede firme. Desmolda la rosca en un platón con mucho cuidado, y sirve.



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

La indulgencia:

se asocia aquellos productos que se deben consumir de manera ocasional, en donde podemos tener mayor cantidad de azúcares, grasas o sodio. La indulgencia responsable es una tendencia que busca satisfacer necesidades y gustos a través de los alimentos de forma saludable. Con ella podemos darnos un momento de placer actuando con responsabilidad y generando un estado de bienestar.

Fact Culinario

Puedes agregar gomitas sin azúcar o cacahuates Golden Nuts



Información Nutricional Chips Sal

Información nutricional	Declaración en etiqueta	Declaración en etiqueta
	55 g	55 g
Tamaño de la porción	100 g	30 g
Contenido energético	487 kcal	146 kcal
Grasas totales	27,7 g	8,3 g
Grasas saturadas	4,0 g	1,2 g
Grasas trans	276 mg	83 mg
Sodio	339 mg	102 mg
Hidratos de carbono disponibles	51,7 g	15,5 g
Azúcares totales	0 g	0 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	6,3 g	1,9 g
Proteínas	7,7 g	2,3 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

3 equivalentes de cereales con grasa
Verduras

Ensalada Thai con CAMARÓN



Ingredientes

30 g de **Golden Nuts Salados**
5 camarones pelados y cocidos
1 cucharadita de aceite de oliva
Paprika
Sal y pimienta
½ de taza de zanahoria rallada
½ taza de col morada picada
½ taza de pepino en rebanadas
1 cucharada de cilantro picado finamente
¼ aguacate

Procedimiento:

Sazona los camarones con el aceite de oliva, la paprika, sal y pimienta; colócalos en un sartén y espera hasta que estén dorados por ambos lados. Para el aderezo mezcla los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. En un Bowl coloca todos los ingredientes, agrega el aguacate en rebanadas, los Golden Nuts Salados, el aderezo y sirve.

Para el aderezo

1 cucharada de crema de cacahuete
Soya
Salsa picante
½ diente de ajo
Jugo de ½ limón
Agua tibia



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

¿Sabías que...

los **cacahuates** pueden aportar una gran cantidad de vitaminas, minerales, proteínas y antioxidantes, además de fibra, calcio y ácidos grasos?

Fact Culinario

Si el aderezo queda muy espeso puedes agregar más agua hasta obtener la consistencia de tu preferencia, también puedes agregar fideos de arroz o arroz para agregar carbohidratos. Puedes sustituir los camarones por la proteína de tu elección.



Información Nutricional Golden Nuts Salados

Información nutricional	Declaración en etiqueta 100 g	Declaración en etiqueta 30 g
Tamaño de la porción	100 g	30 g
Contenido energético	568 kcal	170 kcal
Grasas totales	45,4 g	13,6 g
Grasas saturadas	7,3 g	2,2 g
Grasas trans	51 mg	15 mg
Sodio	506 mg	152 mg
Hidratos de carbono disponibles	11,5 g	3,5 g
Azúcares totales	0 g	0 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	9,5 g	2,9 g
Proteínas	28,4 g	8,5 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

3 equivalentes de grasas con proteína
Verduras
1 equivalente de grasas
1 equivalente de alimentos de origen animal

Hotcakes de MANZANA



Ingredientes

15 g de **Very Apple Picks Verygüel**
1/3 taza de avena
1 huevo
½ taza de bebida vegetal de almendra
1 cucharadita de vainilla
Endulzante de tu elección
Mantequilla en aerosol



Procedimiento:

Licua todos los ingredientes menos la manzana deshidratada. Calienta un sartén y agrega un poco de mantequilla en aerosol. Forma los hot cakes sobre el sartén y antes de darles la vuelta agrega la manzana deshidratada, dale la vuelta, cocina por otros minutos. Sirve.

Fact Nutricional

Desperdicio de alimentos:

¿Sabías que aproximadamente un tercio de los alimentos producidos a nivel mundial se pierden o se desperdician? Verygüel contribuye a disminuir el desperdicio de alimentos elaborando snacks con pocos ingredientes. Utilizan frutas que cumplen con la calidad requerida, pero con apariencia imperfecta. Reducir el desperdicio a nivel global es fundamental y requiere de la participación de todos.

Fact Culinario

También puedes hacer crepas, utiliza los mismos ingredientes, licúalos y coloca la mezcla en un sartén para hacer las crepas. Si la mezcla es muy espesa agrega más bebida vegetal.



Información Nutricional

Manzana Deshidratada con Canela Verygüel

Información nutricional	Declaración en etiqueta	Declaración en etiqueta
	15 g	15 g
Tamaño de la porción	100 g	15 g (1 pieza)
Contenido energético	324 kcal	49 kcal
Grasas totales	0,4 g	0,1 g
Grasas saturadas	0,1 g	0 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Sodio	9 mg	1 mg
Hidratos de carbono disponibles	77,7 g	11,6 g
Azúcares totales	57,1 g	8,6 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	15,5 g	2,3 g
Proteínas	2,3 g	0,3 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

1 equivalente de fruta
1 equivalente de cereales
1 equivalente de alimentos de origen animal
1 equivalente de grasas



*Imagen de referencia

Panificación dulce

EL RECETARIO DE BNUTRITION



Pay de LIMÓN



Ingredientes

3 Canelitas Marinela

1 taza de yogurt griego
Jugo y ralladura de un limón
Endulzante de tu preferencia (opcional)



Procedimiento:

En un Bowl mezcla el yogurt con el jugo de limón y el endulzante. En un vaso coloca una Canelita, seguido por una capa de la mezcla de yogurt, y así hasta terminar. Coloca un poco de ralladura de limón por encima, refrigera unos minutos y sirve.



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

Indulgencia

¿Sabías que un patrón de alimentación saludable puede incluir indulgencia de manera moderada en la dieta? Un patrón de alimentación saludable se centra en la calidad general de la dieta, el tamaño adecuado de las porciones y puede incluir alimentos con perfil indulgente dentro de las cantidades recomendadas.*

Fact Culinario

Puedes machacar las Canelitas en lugar de ponerlas completas.



Información Nutricional Canelitas Marinela

Información nutricional	Declaración en etiqueta	Declaración en etiqueta
	90 g	90 g
Tamaño de la porción	100 g	30 g (3 piezas)
Contenido energético	466 kcal	140 kcal
Grasas totales	16,9 g	5,1 g
Grasas saturadas	3,1 g	0,9 g
Grasas trans	152 mg	46 mg
Sodio	235 mg	70 mg
Hidratos de carbono disponibles	72,6 g	21,8 g
Azúcares totales	24,8 g	7,4 g
Azúcares añadidos	16,9 g	5,1 g
Fibra dietética	2,3 g	0,7 g
Proteínas	5,9 g	1,8 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

1.5 equivalentes de cereales con grasa
2 equivalentes de lácteos

Overnight OATS



Ingredientes

- 1 Barra Multigrano Nuez Bimbo
- 1/3 taza de hojuelas de avena
- 1/2 taza de bebida vegetal de almendras
- Endulzante de tu elección (opcional)
- 1/2 manzana
- Canela



Procedimiento:

Tritura la Barra Multigrano Nuez Bimbo y reserva. En un vaso agrega las hojuelas de avena, la bebida vegetal, la canela, la manzana, el endulzante, y deja refrigerar toda la noche. Agrega la Barra Multigrano Nuez, mezcla y disfruta.



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

Encuentra el equilibrio

No existen alimentos buenos o malos; la clave de una alimentación saludable está en consumir una variedad de alimentos, pero en las porciones adecuadas y en los momentos perfectos de consumo. Encontrar un equilibrio entre satisfacer nuestros gustos y comer saludable es importante para mantener un buen estilo de vida a largo plazo.

Fact Culinario

Puedes sustituir la bebida vegetal por leche, puedes agregar semillas de chía para que tenga una mejor consistencia.



Información Nutricional Barra Multigrano Nuez Bimbo

Información nutricional	Declaración en etiqueta	Declaración en etiqueta
	34 g	34 g
Tamaño de la porción	100 g	34 g (1 pieza)
Contenido energético	489 kcal	166 kcal
Grasas totales	27,3 g	9,3 g
Grasas saturadas	8,4 g	2,8 g
Grasas trans	287 mg	98 mg
Sodio	177 mg	60 mg
Hidratos de carbono disponibles	52,6 g	17,9 g
Azúcares totales	20,5 g	7 g
Azúcares añadidos	27,4 g	9,3 g
Fibra dietética	8,9 g	3 g
Proteínas	7,9 g	2,7 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

- 2 equivalentes de cereales con grasa
- 1 equivalente de cereales
- 1/2 equivalente de fruta

Gelatina de YOGURT con trozos de gansito



Ingredientes

1 Mini Gansito Marinela

1 taza de yogurt natural sin azúcar

1 taza de agua

½ sobre de grenetina

Endulzante de tu elección



Procedimiento:

En un recipiente coloca el agua y la grenetina, espera a que se hidrate.

Ilévela al microondas en intervalos de 10 segundos hasta que se disuelva por completo. Mezcla bien la mezcla de grenetina, el yogurt y el endulzante. Vacía la mezcla en un molde para gelatina, tritura el Mini Gansito y agrégalo.

Refrigera, desmolda y sirve.



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

Porciones

Las porciones de alimentos suelen ser una herramienta poderosa para incrementar la educación nutrimental, así como para guiar a las personas a tomar mejores decisiones sobre su alimentación y aumentar la consciencia del impacto que tienen en la dieta en base a cantidades reales de consumo. Tener mayor conocimiento sobre las porciones que incluimos en cada momento nos ayuda a darnos cuenta de que todos los alimentos tienen un espacio en una alimentación saludable al combinarse en las cantidades y momentos correctos.*

Fact Culinario

Además de la gelatina, puedes hacer paletas heladas de yogurt utilizando otros mini pastelitos.



Información Nutrimental Mini Gansito Marinela

Información nutrimental	Declaración en etiqueta	Declaración en etiqueta
	192 g	192 g
Tamaño de la porción	100 g	24 g (1 pieza)
Contenido energético	394 kcal	95 kcal
Grasas totales	16,8 g	4 g
Grasas saturadas	11 g	2,6 g
Grasas trans	130 mg	31 mg
Sodio	198 mg	48 mg
Hidratos de carbono disponibles	57,1 g	13,7 g
Azúcares totales	45,5 g	10,9 g
Azúcares añadidos	44,5 g	10,7 g
Fibra dietética	2,5 g	0,6 g
Proteínas	3,6 g	0,9 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

1 equivalente de cereales con grasa
1 equivalente de lácteos

SMASHED

Croissant



Ingredientes

- 1 pieza de **Cuernitos Tía Rosa**
- 1 hoja de lechuga
- 2 rodajas de jitomate
- 30 gramos de queso manchego
- 1 rebanada de pechuga de pavo
- ¼ aguacate



Procedimiento:

Corta el cuernito por la mitad. Con ayuda de un rodillo aplana ambas rebanadas del cuernito. Ponlo en un sartén y espera a que se dore por los dos lados. Agrega la lechuga, el jitomate, la pechuga de pollo, y el queso, deja que se derrita. Retíralo del sartén y agrega las rebanadas de aguacate, cierra el cuernito y sirve.



*Imagen de referencia

Fact Nutricional

Alimentación equilibrada

Para construir un patrón de alimentación para tener una salud óptima es importante hacer la combinación adecuada de hidratos de carbono, grasas y proteína, así como las vitaminas y los minerales sin sobrepasar las necesidades calóricas. Una alimentación equilibrada sin restringir ni evitar ningún alimento, centrándose en el perfil nutrimental completo de las elecciones de alimentos puede aportar los nutrimentos esenciales para tener una salud óptima.*

Fact Culinario

Los cuernitos quedan bien con cualquier cosa, pruébalos con preparaciones dulces y agrega los topping que más te gusten.



Información Nutrimental Cuernitos Tía Rosa

Información nutrimental	Declaración en etiqueta 200 g	Declaración en etiqueta 200 g
Tamaño de la porción	100 g	50 g (1 pieza)
Contenido energético	325 kcal	163 kcal
Grasas totales	15,6 g	7,8 g
Grasas saturadas	8,1 g	4 g
Grasas trans	148 mg	74 mg
Sodio	297 mg	149 mg
Hidratos de carbono disponibles	38,9 g	19,4 g
Azúcares totales	7,9 g	3,9 g
Azúcares añadidos	7,8 g	3,9 g
Fibra dietética	1,2 g	0,6 g
Proteínas	7,3 g	3,7 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

- 2 equivalentes de cereales con grasa
- 2 equivalentes de alimentos de origen animal
- 1 equivalente de grasas
- Verduras

Tostadas & Totopos

EL RECETARIO DE BNUTRITION



Tostadas de PESCADO al pastor

Ingredientes

2 Tostadas Onduladas Milpa Real

60 g de filete de pescado
¼ de barra de achiote
¼ taza de jugo de naranja
1 chile guajillo, sin semillas y
remojado en agua caliente
1 limón
1 cucharada de vinagre de manzana
1 cucharada de cebolla picada
Cilantro finamente picado
Orégano
¼ aguacate
Sal y pimienta
Aceite en spray



Procedimiento:

Licua el achiote, el chile, el jugo de naranja, el limón, el vinagre, la cebolla, el orégano, sal y pimienta. Marina el pescado con la mezcla anterior. Rocía el sartén con el aceite en spray y cocina el pescado a fuego bajo, hasta que la salsa reduzca, ya este cocida desmenuza el pescado con ayuda de un tenedor o pala. Sirve el pescado sobre las tostadas, agrega por encima en cilantro, el aguacate y sirve.



*Imagen de referencia



Fact Nutricional

El maíz

Es uno de los granos que más predominan en México. Este puede aparecer en varias presentaciones como en tostadas, tortillas, tamales etc. la mayoría de los alimentos a base de maíz se elaboran con un tipo de harina hecha con maíz nixtamalizado. La masa obtenida para la elaboración de estos alimentos puede ser clasificada como grano entero y tiene muchos beneficios para la salud.*

Fact Culinario

Puedes sustituir el pescado por pechuga de pollo, prepara salsa verde o roja y disfruta tus tostadas.



Información Nutricional Tostadas Onduladas Milpa Real

Información nutricional	Declaración en etiqueta 360 g	Declaración en etiqueta 360 g
Tamaño de la porción	100 g	12 g (1 pieza)
Contenido energético	419 kcal	51 kcal
Grasas totales	24,6 g	3 g
Grasas saturadas	10,3 g	1,2 g
Grasas trans	99 mg	12 mg
Sodio	815 mg	98 mg
Hidratos de carbono disponibles	44,1 g	5,3 g
Azúcares totales	1,1 g	0,1 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	5,1 g	0,6 g
Proteínas	5,3 g	0,6 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

2 equivalentes de cereales
2 equivalentes de alimentos de origen animal
½ equivalente de fruta
Verduras
1 equivalente de grasas

*Fuente: Whole Grains Council

CEVICHE

de queso panela



Ingredientes

- 2 Tostadas de Nopal Saníssimo
- 60 gramos de queso panela en cubitos
- Jugo de 2 limones
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ cucharadita de orégano
- Sal y pimienta
- ¼ taza de tomates verdes en cubitos
- ¼ taza de pepino en cubitos
- ¼ taza de cebolla morada finamente picada



Procedimiento:

Mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el orégano, la sal y pimienta en un recipiente hasta integrar todos los ingredientes. Reserva. En un Bowl agrega el queso, el pepino, el tomate verde, la cebolla morada. Posteriormente, baña con la vinagreta y refrigera durante 30 minutos. Sirve el ceviche en las Tostadas de Nopal y decora con hojas de cilantro.



*Imagen de referencia

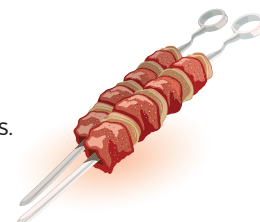
Fact Nutricional

El nopal:

fue seleccionado como un alimento del futuro debido a sus cualidades nutricionales, al ser bajo en calorías y alto en fibra, así como sus beneficios ambientales, gracias a su capacidad de sobrevivir sequías, lo que lo convierte en una alternativa sustentable.*

Fact Culinario

Es una preparación ideal para botanear con tus seres queridos. Puedes agregar alguna otra proteína de tu elección.



Información Nutricional Tostadas de Nopal Saníssimo

Información nutricional	Declaración en etiqueta	Declaración en etiqueta
	240 g	240 g
Tamaño de la porción	100 g	12 g (1 pieza)
Contenido energético	359 kcal	43 kcal
Grasas totales	4,7 g	0,6 g
Grasas saturadas	0,9 g	0,1 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Sodio	284 mg	34 mg
Hidratos de carbono disponibles	71,5 g	8,6 g
Azúcares totales	1 g	0,1 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	12,5 g	1,5 g
Proteínas	7,6 g	0,9 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

- 1 equivalente de cereales
- 2 equivalentes de alimentos de origen animal
- Verduras
- 1 equivalente de grasas

*Fuente: Nopal, El tesoro verde dentro de la industria alimentaria - The Food Tech

Sopa de TORTILLA

Ingredientes

30 g de **Totopos de Maiz Sanissimo**
1 jitomate
1 cucharada de cebolla picada
½ chile ancho
1 taza de caldo de pollo
30 gramos de queso panela en cubos
¼ aguacate
Sal y pimienta



Procedimiento:

Corta por la mitad los totopos. Licua el jitomate, la cebolla, el chile, el caldo de pollo, sal y pimienta. Calienta la mezcla en una olla, sirve en un plato y agrega los totopos, el queso y el aguacate.



*Imagen de referencia



Fact Nutricional

Granos Enteros

Existe cada vez más evidencia científica que demuestra que incluir granos enteros en una dieta correcta aporta múltiples beneficios a la salud. Gracias a dicha evidencia, autoridades en salud en todo el mundo recomiendan el consumo de granos enteros. Se recomienda que la mitad de la totalidad de granos que se consuman a lo largo del día sean granos enteros, esto equivale a aproximadamente 3 porciones de granos enteros 48 g/día.*

Fact Culinario

Puedes cambiar le queso panela por queso Oaxaca, aprovecha esta preparación para agregar verduras a tu alimentación.



Información Nutricional Totopos de Maíz Sanissimo

Información nutricional	Declaración en etiqueta 280 g	Declaración en etiqueta 280 g
	280 g	280 g
Tamaño de la porción	100 g	30 g
Contenido energético	346 kcal	104 kcal
Grasas totales	4,6 g	1,4 g
Grasas saturadas	0,8 g	0,2 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Sodio	272 mg	82 mg
Hidratos de carbono disponibles	69,2 g	20,8 g
Azúcares totales	0 g	0 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	9,5 g	2,9 g
Proteínas	7 g	2,1 g

Health Star Rating



Equivalencias según el Sistema Mexicano de Equivalentes:

1 equivalente de cereales
1 equivalente de grasas
1 equivalente de alimentos de origen animal
Verduras

*Fuente: Recomendaciones de ingestión de granos enteros - Whole Grains Council