

¡Síguenos!

Únete a nuestras redes y ¡Aceitúnate! con un sólo click.



Encuentra: noticias, recetas, concursos, datos relevantes y muchas cosas más...



Sitio oficial

www.aceitunasdeespana.com.mx



Síguenos
@aceitunasdeespana



Fan Page
Aceitunas de España



Aceitunas de España

¡La mejor aceituna del mundo!



www.aceitunasdeespana.com.mx

Twitter: @aceitunasdeespana



EMBAJADA
DE ESPAÑA
OFICINA ECONÓMICA Y
COMERCIAL DE ESPAÑA
MÉXICO

interaceituna
organización interprofesional de la aceituna de mesa



UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO DE
DESARROLLO REGIONAL
UNA MANERA DE HACER EUROPA



extenda
AGENCIA ANDALUZA DE
PROMOCIÓN EXTERIOR



“Yo ya los
aceituné... ¿y tú?”



¡Aceitúnate!

Aceitunas de España

¡La mejor aceituna del mundo!

www.aceitunasdeespana.com.mx



7 razones para consumir 7 aceitunas de España al día



Aceitunas para cocinar

- Tienen pocas calorías.** Las aceitunas están compuestas en su mayor parte por agua.
- Son una excelente fuente de fibra.** Facilitan la digestión haciendo que te sientas en plena forma.
- Contienen antioxidantes y minerales.** Los cuales te ayudan a mejorar el aspecto de la piel y el cabello.
- Aportan grasas saludables.** Son un aliado inmejorable en la lucha contra el colesterol, ya que están compuestas de ácidos grasos insaturados como Omega-3 y Omega-6.
- Beneficios a la salud.** Debido a sus múltiples nutrientes, la aceituna ha sido por miles de años pilar de la dieta mediterránea.
- Son muy versátiles.** El rico sabor de las aceitunas y sus muchos usos culinarios, permite combinarlas en diferentes platillos.
- Siempre a la mano.** Su práctica presentación en bolsas, latas y frascos de cristal, permite tenerlas siempre a la mano y listas para consumir.



PASTA CON ACEITUNAS Y SALSA DE JITOMATE AL HORNO

Ingredientes:

- 320-400 g de pasta ● 1 Kg de jitomates
- 1 taza de Aceitunas de España verdes y negras partidas por la mitad ● 2 cdas de alcaparras picadas
- 1 cda de vinagre ● 1 cda de azúcar ● 3 cdas de aceite de oliva virgen

Preparación:

- Pelar los jitomates y partir por la mitad, colocarlos en una charola untada de aceite.
- Salpimentar, espolvorear el azúcar y las alcaparras.
- Rociar con el vinagre y el aceite.
- Introducir en el horno precalentado a 250°, de 20 a 30 minutos aproximadamente.
- Sacar la bandeja del horno, cortar los jitomates, agregar las aceitunas e introducir la bandeja en el horno 5 minutos más.
- Cocer la pasta según las indicaciones del paquete.
- Escurrir y acompañar con la salsa.



Pasta con aceitunas y salsa de jitomate

Estudios médicos recomiendan comer 7 aceitunas al día para aprovechar al máximo todas sus propiedades.

Encuentra más recetas en Facebook o ingresa a: www.aceitunasdeespana.com.mx



TACOS DE POLLO Y ACEITUNAS

Ingredientes:

- Tortillas de maíz ● Pechuga de pollo ● 15 a 20 Aceitunas de España verdes ● 1 cebolla
- Pimientos rojos y verdes ● 2 tomates ● 1 diente de ajo ● 1 cda de pimentón dulce y de comino molido
- 6 cdas de aceite ● Sal y pimienta ● 50g de Aceitunas de España negras ● Media taza de tomate triturado
- 1 aguacate

Preparación:

- Partir las aceitunas, la cebolla, los pimientos y el tomate. Picar el ajo. Partir la pechuga de pollo.
- En una sartén, saltear el pollo, agregar el ajo, la cebolla y los pimientos. Dejar hacer unos minutos.
- Incorporar el tomate, las aceitunas y una cdita de pimentón, el comino, sal y pimienta. Dejar hacer a fuego suave unos minutos y reservar.
- Picar las aceitunas negras, mezclarlas con el pimentón y el aceite.
- Rellenar los tacos con el salteado y presentar con el picadillo de aceitunas negras, el tomate triturado y el aguacate.



Tacos de pollo y aceitunas

Tabla comparativa de calorías por cada 100g

Aceitunas verdes	Aceitunas negras	Papas fritas	Cacahuates
154 cal	143 cal	546 cal	600 cal