



PESCADOS

Atún marinado a la plancha, con eneldo y limón

★★★★★ 0 comentarios

🕒 25 minutos | 🍴 2 porciones

🔥 Calorías
196

🔥 Grasa
8.6g

🔥 Proteína
22g

Te enseñamos a preparar este atún marinado para que te sorprenda con su delicioso sabor y disfrutes de un plato nutritivo.

Ideal para cualquier día de la semana, lo puedes preparar en un almuerzo o una cena, disfrutando el placer de comer lo que más te gusta.

Esta es una receta para ti que amas preparar platos diferentes y balanceados.

Ingredientes



Atún Pietrán Natural

2 filetes Atún Pietrán



1 diente de ajo finamente picado



1 cdita de miel



Para acompañar, pasta vermicelli o noodles de arroz con brocoli y zanahoria



1/2 taza vino blanco



1 cda jugo de limón



1 cdita mostaza dijon



2 cdas aceite de oliva



2 cditas de eneldo



Sal y pimienta al gusto

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

- Para la marinada mezcla todos los ingredientes, vierte sobre el atún, refrigera durante una hora
- Calienta un poco de aceite, dora el atún 6 minutos por cada lado, o hasta obtener el término deseado.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarnos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

[Productos](#)

[Recetas](#)

[Mi Mundo saludable](#)

[Contacto](#)