

PESCADOS

Ensalada de Atún con papa

★★★★★ 0 comentarios

🕒 20 minutos

🍽️ 4 porciones

🔥 **Calorías**
467

🔥 **Grasa**
24 g

🔥 **Proteína**
42 g

Si te encantan las ensaladas de atún con papa, este plato es perfecto para ti. Prepárala con Atún Natural Pietrán y dale tu toque secreto para que disfrutes de un plato equilibrado y delicioso que estará listo en tan solo 20 minutos.

Ponte el delantal porque llegó el momento de aprender a preparar esta rica receta de ensalada de atún con papa para que la compartas con quién quieras, su mix de sabores es increíbles que los vas a sorprender a todos.



nutresa RECETAS PARA TODOS

Ingredientes



Atún Pietrán Natural

420 gramos



¼ de taza de aceitunas verde deshuesada



2 tazas de lechuga rúgula lavada y seca



2 tazas de hojas espinaca baby lavado y seca



Condimentos al gusto



4 huevos duros cocidos



12 tomates cherry cortados en casco



2 tazas de lechuga morada lavada y seca



200 gramos de papa en cascós Zenú preparado al horno



4 cucharas de aceite girasol



1 cebolla morada cortada en plumas



8 espárragos verdes, delgados, blanqueados* y cortados a la mitad

(*se blanquean cocinando los espárragos por 3 minutos en agua y enfría en agua con hielo)



2 tazas de lechuga batavia lavado y seca



½ taza de ajonjolí tostado



Vinagreta miel mostaza al gusto (opcional)

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso [↗](#)

Marina el Atún Pietrán con condimentos al gusto

En una sartén con un poco de aceite sofríe el atún durante 6 minutos por ambos lados, o hasta obtener el término deseado, retirarlo y cortarlo en lonjas.

En un plato decorativo o tipo bowl adiciona todas las verduras frescas, las lonjas de atún, las papas Zenú preparada al horno, los cascós de huevos y esparce el ajonjolí y sirve con vinagreta al gusto.

Nuestro Atún Natural Pietrán es perfecto para que le adiciones las especias que quieras a tu ensalada de atún con papa y le pongas ese toque único que solo tú saber darle.



Complementa el sabor de tus alimentos naturales con vinagre, orégano, hierbas de olor, pimienta, limón, romero, alcaparras o aceitunas y dale un toque especial a tus recetas.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos 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](#)