



UNTABLES

Montaditos de Atún sellado con Hummus Pietrán

★★★★★ 0 comentarios

🕒 25 minutos

🍴 4 porciones

🔥 Calorías
207

🔥 Grasa
11

🔥 Proteína
5

Un delicioso snack con Atún Natural y Hummus Pietrán, que puedes preparar para una ocasión especial, dándole el equilibrio perfecto a esta receta.

Ingredientes



Atún Pietrán Natural

1 Filete de atún Pietrán



1 Cucharada de Jugo de limón



1 Cucharadita de Aceite de ajonjolí



1 1/2 Cucharada de jugo de limón



Para finalizar, sal negra



Hummus Pietrán

4 cucharadas de Hummus Pietrán



1 Cucharada de Miel de abejas



5 Tajadas de pan de masa madre, cortadas en cuatro



1 Diente de Ajo



1 Cucharada de Salsa soya



2 Cucharadas de Aceite de oliva



15 Tomates cherry de colores cortados a la mitad



2 Cucharadas de brotes verdes

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Vamos a preparar estos deliciosos montaditos y a sorprender a tus invitados con una receta práctica y completa que quedará lista en muy pocos minutos. Sigue las instrucciones y disfrútala.

¿Cómo preparar Montaditos de atún sellado con Hummus Pietrán paso a paso?

- Mezcla el aceite de oliva con la soya, el aceite de ajonjolí, la miel y el jugo de limón. Marina el atún en la mezcla de aceite y sella en una sartén a fuego alto. 2 Minutos por lado.
- Reserva y refrigera por 15 minutos. Corta en rodajas delgadas.
- Para servir, Tuesta el pan y agrega un poco de Hummus Pietrán encima.
- Mezcla los tomates con el maíz, el ajo, el jugo de limón y el aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta.
- Acomoda las lonjas de atún encima de las tostadas.
- Pon un poco de ensalada de tomates encima. Espolvorea con brotes y un poco de sal negra.

Disfruta el placer de probar nuevas alternativa como Atún Natural Pietrán, que es fuente natural de Omega 3 y nuestro Hummus un producto sin conservantes y de origen vegetal.



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