



PESCADOS

Atún Natural al ajillo

★★★★★ 0 comentarios

🕒 20 minutos

🍴 2 porciones

🔥 Calorías
281

🔥 Grasa
13 g

🔥 Proteína
38 g

Esta receta de atún al ajillo es una alternativa para cuidarte con una buena fuente de proteína como plato fuerte.

Ingredientes



Atún Pietrán Natural

2 porciones de Atún Natural Pietrán



2 dientes de ajo finamente picados



1/4 taza perejil picado



1/4 taza vino blanco



Jugo de un limón



1 cucharada de aceite vegetal



60 g de aguacate

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Esta receta de atún al ajillo es perfecta para tus comidas de plato principal, es una receta Pietrán que aportará a tu alimentación balanceada.

¿Cómo preparar atún al ajillo?

- Calienta el aceite, agrega el ajo finamente picado, añade el perejil picado, adiciona los filetes de atún y ásalos entre 3 o 4 minutos por ambos lados.
- Agrega sal y pimienta.
- Adiciona el jugo de limón y el vino blanco, espera hasta que evapore un poco.
- Sirve con mezcla de lechugas verde (mezclúm).
- Acompaña este plato con alimentos que contengan carbohidratos como arroz, quinua, papa, entre otros con el fin de que esta receta aporte los nutrientes necesarios contribuyan a una alimentación saludable.



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](#)