



PESCADOS

Atún Natural con encostrado de quinua

★★★★★ 0 comentarios

🕒 30 minutos

🍴 2 porciones

🔥 Calorías
400

🔥 Grasa
14 g

🔥 Proteína
47 g

Si buscas preparar recetas con atún balanceadas y deliciosas, aquí te compartimos esta preparación Pietrán, el encostrado de hojuelas de quinua le dará un toque lleno de sabor. Un plato nutritivo que disfrutarás cocinar, ya que es sin conservantes y buena fuente de proteína.

Ingredientes



Atún Pietrán Natural

2 porciones de Atún Natural Pietrán



2 cucharadas de queso parmesano rallado



1 cucharada de mostaza



1/3 taza vinagre balsámico



1 cucharada azúcar morena



1/2 taza de hojuelas de quinua



1 cucharada de ajonjolí



Rúgula



1/2 taza aceite de oliva



2 cucharadas de perejil liso finamente picado



2 cucharadas de aceite



Tomates cherry



2 cucharadas de mostaza

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso [^](#)

Esta receta de atún encostrado con hojuelas de quinua es perfecta como plato principal para tus comidas. Es una receta saludable Pietrán que te aportará balance y bienestar y te tomará poco tiempo de preparación.

¿Cómo preparar Atún Natural Pietrán encostrado con hojuelas de quinua?

- Mezcla las hojuelas de quinua, con el perejil, el ajonjolí y el parmesano.
- En cada filete de atún unta un poco de mostaza, pasa el atún por la mezcla de quinua presionando muy bien.
- En una sartén caliente un poco de aceite, asa el atún 5 minutos por cada lado. Lo puedes hacer en Airfryer o en el horno a 350° F o 160° C entre 15 a 20 minutos.
- Para la vinagreta, mezcla todos los ingredientes.
- Sirve sobre la rúgula, tomates cherry y acompáñalo con una cucharada de vinagreta.
- Alista los ingredientes y disfruta el placer de crear recetas deliciosas que le darán el equilibrio perfecto a tus días, para que no dejes de cuidarte.



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