



PESCADOS

Atún Natural encostrado con ajonjolí

★★★★★ 0 comentarios

🕒 20 minutos | 🍴 2 porciones

🔥 Calorías 210	🔥 Grasa 0.5g	🔥 Proteína 42 g
---------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

¡Qué placer es tener variedad y sabor en tus comidas! Prepara esta deliciosa receta con atún encostrado con ajonjolí y sorpréndete creando recetas balanceadas para disfrutar sin dejar de cuidarte.

Ingredientes

Atún Pietrán Natural
2 filetes Atún Natural Pietrán

1 cucharada de jugo de limón

Ajonjolí blanco y negro

2 cucharadas de salsa soya

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de jengibre

Pimienta al gusto

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso [↗](#)

Esta receta de atún encostrado con ajonjolí es un plato ideal para tus almuerzos y cenas, es una receta Pietrán deliciosa con grandes beneficios nutritivos y lo mejor, en poco tiempo de preparación.

Ideal para tus almuerzos y cenas. Sigue los pasos y disfruta de este delicioso plato.

¿Cómo preparar atún al ajillo?

- Para el marinado, mezcla todos los ingredientes, unta el atún con el marinado y deja reposar durante 5 minutos.
- Pasa los filetes de atún por el ajonjolí haciendo presión.
- Calienta un poco de aceite en una sartén y asa el atún entre 3 a 4 minutos por todos los lados.
- Sirve sobre mezcla de hojas verdes y noodles de zucchini.
- Acompaña si es de tu preferencia con papa, yuca, arroz, plátano o quinua.

Recuerda que el atún es fuente natural de Omega 3 y fuente natural de proteína, así que alístate para preparar un plato balanceado y nutritivo.

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