



PESCADOS

Tortitas de atún

★★★★★ 0 comentarios

🕒 25 minutos | 🍴 6 porciones

🔥 Calorías
249

🔥 Grasa
4.6g

🔥 Proteína
18g

La receta con buena fuente de proteína, naturalmente con Omega 3 y deliciosa, convertida en una tortita.

En tan solo 25 minutos podrás transformar nuestro Atún Natural Pietrán en tortitas para toda la familia.

Ingredientes

- | | | |
|---|---|--|
|  Atún Pietrán Natural
125 gr |  1 huevo |  1 cdifa. ajo en polvo |
|  1/2 taza de pan rallado |  2 cdas de eneldo finamente picado |  Sal y pimienta |
|  Ajonjolí |  1 huevo batido |  1/4 taza harina de trigo |
|  1/2 taza de ajonjolí |  1/4 taza miga de pan |  1/4 taza crema agria |
|  2 cdas de eneldo finamente picado |  1 cda de pimentón rojo finamente picado | |

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso 

- Pica el [Atún Natural Pietrán](#) o pásalo por el procesador, mezcla con el ajo, el pan rallado, el eneldo, la sal y la pimienta. Arma las tortitas.
- Mezcla el ajonjolí y la miga de pan. Pasa cada tortita por la harina de trigo, luego por el huevo batido y finalmente por la mezcla de ajonjolí.
- Llévalas a la freidora de aire durante 15 a 20 minutos o hasta que doren.
- Mezcla la crema agria, el pimentón y el eneldo.

¿Se ve delicioso, verdad? Disfruta el placer de cuidarte con esta deliciosa receta de **tortitas de atún**.



El [Atún Natural Pietrán](#) lo puedes tener listo en tu mesa en minutos, ya sea en sartén, airfryer, parrilla o en el horno.



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