



★★★★★ 0 comentarios

🕒 15 minutos | 🍴 2 porciones

🔥 Calorías
409

🔥 Grasa
9,6 g

🔥 Proteína
50 g

Comida rápida que se ajusta a tu plan de alimentación. ¡Claro que sí! Prueba este perro caliente con [Atún Natural Pietrán](#), rico en vitaminas, minerales y ácidos grasos poliinsaturados. Quítate ese antojo de algo delicioso y descubre que las recetas con atún también pueden ser super creativas y divertidas, al tiempo que son una buena opción para cuidarte.

🖨️ Imprimir

🔗 Compartir

🛒 Compra tus productos

Ingredientes

🐟 [Atún Pietrán Natural](#)
2 Filetes de atún al natural Pietrán

🍋 Jugo de medio limón

🌿 ¼ Taza de apio cortado en cuadritos muy pequeños

🧄 1 diente de ajo

🍞 2 panes de perro

🌿 2 cucharadas de cebollín cortado finamente

🌿 1 cucharada Aceite de oliva

🧂 Condimentar al gusto

🥛 ½ Taza de yogurt griego sin azúcar

🌿 3 cucharadas de perejil cortado finamente (equivalente a una rodaja)

🧂 ¼ Cucharadita de sal de ajo

Preparación

Mira el paso a paso facilísimo con esta video receta:



▶ MIRA EL VIDEO

Perritos Calientes con Atún Natural

0:55 seg

🛒 Compra tus productos

Perros calientes de Atún natural Pietrán

Comida rápida que se ajusta a tu plan de alimentación. ¡Claro que sí! Prueba este perro caliente con [Atún Natural Pietrán](#), rico en vitaminas, minerales y ácidos grasos poliinsaturados. Quítate ese antojo de algo delicioso y descubre que las recetas con atún también pueden ser super creativas y divertidas, al tiempo que son una buena opción para cuidarte.

Preparación paso a paso:

- Marinamos el atún por 10 a 15 minutos con el jugo de medio limón, un chorrito de aceite de oliva y una cucharadita de sal de ajo.
- En una sartén previamente caliente sellamos el atún por cada uno de los lados (aprox. 2 o 3 min de cada lado). Retirar del fuego y cortar en trozos.
- Cortamos el apio, el perejil y el cebollín (reservar una cucharada de perejil), mezclar en un bowl con el yogurt griego, y condimentamos al gusto.
- En un bowl pequeño hacemos una mezcla de aceite de oliva, el perejil restante y ajo triturado. Abrir los panes de perros, echarles un poco de esta mezcla y llevamos al horno a calentar.
- Para armar los perros calientes: se rellena cada pan con lo preparado anteriormente, es decir, con la mezcla de yogur, el atún y con un poco de salsa.
- Los perros calientes los podemos acompañar con chips de algunos tubérculos o Papas en cascós Zenú al horno o air fryer.

🛒 Compra tus productos



Puedes acompañar esta receta fácil perro caliente de atún con chips de papa, arracacha, y yuca o [Papas Zenú al Horno](#).

Recetas relacionadas



★★★★★

Tacos de atún

Ver receta »



★★★★★

Salmón al natural con costra crujiente de nueces

Ver receta »



★★★★★

Soufflé de coliflor

Ver receta »

🛒 Compra tus productos