



RECETAS

[Inicio](#) > [Recetas](#) > Receta de arepas rellenas de atún



Atún con todo



7 marzo, 2023

[¿Qué tal te pareció esta receta? >](#)

Receta de arepas rellenas de atún

Las arepas rellenas; este plato típico de nuestra gastronomía, su preparación tradicional incluye relleno de pollo o de carne, seguramente **nunca las habías probado rellenas de atún**. Hoy te enseñamos cómo hacerlas de forma fácil y rápida para un desayuno completo, nutritivo y lleno de sabor. ¡Deja que nuestras recetas saquen el chef que llevas dentro! Ponte el delantal y alista tu mejor actitud para preparar unas deliciosas arepas rellenas con **Atún Zenú**.

15 min.

2 porciones

Compartir



Imprimir

Ingredientes

- 1 lata de **Atún en aceite de Girasol Zenú**
- 4 arepas medianas de harina de maíz precocida listas para rellenar
- 1 tomate cortado en cubos pequeños
- 1/2 **lata de Maiz zenú**
- 1/2 aguacate hass
- 1/4 de cebolla roja cortada finamente
- 1 cucharadas de Mayonesa Baja en Grasa

COMPRAR PRODUCTOS ▾



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

1. En un bowl mediano estripamos el aguacate, mezclamos con la mayonesa, el jugo de limón, el tomate en cubos, la cebolla, el maíz Zenú y el cilantro Badia, cuando tengamos una mezcla uniforme añadimos el atún Zenú y mezclamos muy bien hasta integrar.
2. Con un poco de aceite de oliva, girasol, canola o el de tu preferencia. Calienta las arepas durante 8 minutos por lado y lado. Luego abrimos por el centro y colocamos un poco de salsa de nuestra preferencia, tanta no es necesaria pues el relleno tiene todo el sabor y la textura de la mayonesa y los demás ingredientes.
3. Rellenamos cada una de las arepas con la mezcla que hicimos en el paso 1.
4. Servimos inmediatamente y disfrutar. 5. Puedes agregar cilantro si lo deseas.

Tip

Te recomendamos que al momento de preparar tus arepas estas tengan un grosor de 2cm, esto para evitar que la masa quede muy delgada o gruesa. Si estás de afán y no alcanzas a prepararlas desde cero, procura conseguir un paquete de arepas antioqueñas para rellenar y ¡listo! Acompaña tu preparación con la bebida fría o caliente de tu preferencia.

Productos relacionados



Maíz



Lomos De Atún En Aceite De Girasol

 **COMPRAR PRODUCTOS** ▾

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO



4 octubre, 2022

Antipasto de atún

Con el antipasto de Atún Zenú logras tener lo mejor del c...

[Conoce más](#) →

10 marzo, 2022

Arroz crispy con lomos de atún zenú

Arroz con atún es una combinación que siempre sale bien, ...

[Conoce más](#) →

15 marzo, 2022

Ceviche de atún

Este ceviche de Atún Zenú será perfecto para traer todo e...

[Conoce más](#) →

Descubre más >



Productos

- Atún
- Carnes frías y Embutidos
- Vegetales y Ensaladas
- Pasabocas y Snacks
- Apanados
- Especialidades
- Carnes preparadas
- Platos listos
- Papas

Recetas

- Otras recetas
- Por momentos
- Por productos
- Por tiempo

Curiosidades

- Entérate

Nosotros

- Somos Zenú

Contacto

- Contáctenos

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

 **COMPRAR PRODUCTOS** ▾