



## RECETAS

[Inicio](#) > [Recetas](#) > Ensalada de pasta con atún, garbanzos y vegetales



Atún con todo



14 marzo, 2023

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

### Ensalada de pasta con atún, garbanzos y vegetales

Si quieres empezar a explorar nuevos sabores disfrutando de un ambiente casero, sigue estos pasos para hacer una deliciosa ensalada de pasta fría con atún. Esta pasta es muy fácil y rápida de preparar.

Puedes usar el tipo de pasta que desees, pero te recomendamos que para aprovechar mejor todos los ingredientes y ser más fiel a la receta tradicional uses pasta corta. Ahora sí, manos a la obra y alista los siguientes ingredientes:

20 minutos

2 o 3 personas

Compartir



Imprimir

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

- 100 gr de pasta cocidos Dura

- ½ lata de **garbanzos Zenú**
- 12 tomates Cherry cortados a la mitad
- 10 espárragos cortados en 3 pedazos
- ½ taza de aceitunas verdes cortadas en pequeñas rodajas
- ½ zucchini mediano cortado en rodajas delgadas
- Albahaca para decorar.

### Ingredientes para la salsa:

- 6 cucharadas de mayonesa
- Jugo de un 1/2 limón
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- Sazón completa Badia al gusto
- Sal de Ajo Badia

### Preparación

#### Ensalada de pasta con atún y mayonesa paso a paso:

1. Cocina las pastas como dice las instrucciones del empaque, cuando estén cocinadas al dente escúrrelas y resévalas.
2. Para hacer la salsa mezcla la mayonesa, con el jugo de un limón, el aceite de oliva, sal de ajo y sazón completa Badia al gusto
3. En una sartén con un poco de aceite de oliva saltea los espárragos y el zucchini sazónalos con sal y Sazón completa Badia y cocínalos hasta que estén dorados.
4. Para armar la pasta: pon en un bowl parte de la pasta, la mitad de los tomates, el zucchini, las aceitunas, los espárragos, los garbanzos Zenú y el atún Zenú. Luego haz otra capa igual con el resto de los ingredientes.
5. Rocía la pasta con la salsa y revuelve suavemente. Sirve, decora con albahaca y disfruta.

### Tip

Para darle un extra de sabor a esta receta de ensalada de pasta con atún, agrégale queso parmesano.



 **COMPRAR PRODUCTOS** ▾

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

[Lomos De Atún En Agua](#)GARBANZOS  
AL NATURAL  
180g[Garbanzos Al Natural](#)

## También te puede gustar



3 febrero, 2023

### Receta de ensalada de atún con papa

Si te encantan las preparaciones ligeras, prueba esta receta de e...

[Conoce más](#) →

21 febrero, 2023

### Receta de sandwich de atún clásica

El sandwich de atún es una receta que nos ha acompañado t...

[Conoce más](#) →

7 marzo, 2023

### Receta de arepas rellenas de atún

Las arepas rellenas; este plato típico de nuestra gastron...

[Conoce más](#) →[Descubre más](#) >

### Productos

- Atún
- Carnes frías y Embutidos

### Recetas

- Otras recetas
- Por momentos

### Curiosidades

- Entérate

**COMPRAR PRODUCTOS** ▾

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

- Platos listos
- Papas

### Nosotros

- Somos Zenú

### Contacto

- Contáctenos

---

**Industrias de Alimentos Zenú S.A.S** Carrera 64c # 104-03Teléfono (60 + el indicativo de la ciudad) 470 52 22Medellín - Colombia  
Línea de atención al cliente en el resto del país: **01 8000 519 368**



 **COMPRAR PRODUCTOS** ▾