



## RECETAS

[Inicio](#) > [Recetas](#) > Receta de ensalada fresca



Atún con todo



1 abril, 2022

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

### Receta de ensalada fresca

Una vez prepares esta ensalada fresca de atún, no querrás volver a probar otras ensaladas, porque todos los ingredientes aportan un sabor indiscutible que se disfruta en cada bocado. Prepara esta opción saludable rápidamente y no te quedes con el antojo de saborear esta delicia.

12 min.

4 porciones

Compartir



Imprimir

### Ingredientes

Para la ensalada fresca:

- 1 lata de [Garbanzos Zenú](#)
- 1 lata de [Maíz Zenú](#)
- 1 Lata de [lomos de atún en aceite de oliva](#)
- 1 lata de [Arvejas Zenú](#)
- 1 Taza de lechuga picada
- [Ajonjolí Badia](#)

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

- 1 Cda. de jugo de limón

## Preparación

### Cómo hacer Ensalada Fresca paso a paso:

1. Destapa y escurre o drena los garbanzos, el maíz, el atún y las arvejas, y reservalos.
2. Aparte, mezcla los demás ingredientes hasta que estén homogéneos.
3. En un recipiente, pon un poco de la mezcla en la base y por encima acomoda el maíz, los garbanzos, el atún y las arvejas.
4. Baña con la vinagreta o aderezo y espolvorea con pimienta limón.

## Tip

Puedes combianar esta deliciosa ensalada fresca con unos chips de yuca, será el toque perfecto para disfrutar en grande de ésta preparación.

## Productos relacionados



**GARBANZOS  
AL NATURAL**  
180g

[Garbanzos Al Natural](#)



[Maíz](#)



**ARVEJAS  
AL NATURAL**  
300g

[Arvejas Al Natural Zenú](#)

**COMPRAR PRODUCTOS** ▾

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO



0 febrero, 2020

### Ensalada de Garbanzos Fritos

Quieres disfrutar preparando nuevas recetas? Prueba con ...

[Conoce más](#) →

17 julio, 2019

### Ensalada de Vegetales

Una opción vegetariana para que disfrutes el sabor de est...

[Conoce más](#) →

20 agosto, 2019

### Ensalada primavera

Si quieres una idea fresca para acompañar tus platos navii...

[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** ▾