



RECETAS

[Inicio](#) > [Recetas](#) > Muffins de atún en agua zenú con huevo y maíz Zenú



Atún con todo



2 julio, 2021

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

Muffins de atún en agua zenú con huevo y maíz Zenú

Para esos antojos de la tarde o para un desayuno increíble y saludable nada mejor que aprender a preparar muffins de [atún en agua](#), por su delicioso sabor salado y su alto contenido de proteína esta preparación te permitirá saciar esos antojos por más tiempo, convierte este platillo en uno de tus favoritos con esta receta.

40 min.

6 porciones

Compartir



Imprimir

Ingredientes

Garbanzos fritos

- 1 Lata de [Atún Zenú en agua](#) 160 gr
- ½ Taza de [maíz Zenú](#)
- Ralladura de una naranja
- 6 Huevos
- ½ Taza de queso crema
- 2 Cucharadas de cebolla blanca finamente picada

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

▾ 5 Cucharadas de cebollín fresco picado

Preparación

1. Precalienta el horno a 375 f.
2. Bate los huevos con el queso crema.
3. Sazona con sal y pimienta y adiciona el estragón junto con la ralladura de naranja y el maíz. Revuelve muy bien y agrega el queso.
4. Mezcla de nuevo y con mucho cuidado agrega el [Atún en agua Zenú](#) para que no se deshaga del todo.
5. Enharina el molde con mantequilla y acomoda cada tajada de pan en cada orificio del molde.
6. Aprisionalo muy bien contra las paredes y el fondo para que se pueda hacer una especie de coca y se pueda echar el relleno.
7. Agrega el relleno a cada orificio y hornea durante 20 minutos.
8. Espolvorea con cebollín y sirve.

Tip

Prepara estos muffins para tus reuniones sociales y deja sin palabras a tus invitados.

Productos relacionados



[Lomos De Atún En Agua](#)



[Maíz](#)

 [COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO



3 marzo, 2022

taquitos de lomos de atún con garbanzos

os taquitos con

[Conoce más](#) →



24 marzo, 2022

Receta Fácil y Rápida de Ensalada de Atún Con...

¡Despierta tus sentidos con una ensalada exquisita de...

[Conoce más](#) →



2 julio, 2021

Wrap de atún en aceite de oliva con hummus de maíz,...

Imagina que quieres hacer para tu cena una preparación se...

[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 ▾

Industrias de Alimentos Zenú S.A.S Carrera 64c # 104-03Teléfono (60 + el indicativo de la ciudad) 470 52 22Medellín - Colombia

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

 **COMPRAR PRODUCTOS** ▾