



[Inicio](#) > [Recetas](#) > Receta Fácil y Rápida de Ensalada de Atún Con Verduras Zenú



Atún con todo



24 marzo, 2022

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

Receta Fácil y Rápida de Ensalada de Atún Con Verduras Zenú

¡Despierta tus sentidos con una ensalada exquisita de atún y verduras Zenú!

Aprende a preparar esta receta de ensalada de Atún y Verduras Zenú ¡lista en minutos! Sumérgete en una experiencia culinaria única con nuestra ensalada de Atún con Verduras Zenú. ¡Preparar una ensalada en casa nunca fue tan fácil! Esta receta combina a la perfección los sabores frescos del mar con las Verduras Zenú y el Atún en aceite de girasol, agregando un toque oriental a esta deliciosa opción. Disfruta de almuerzos o cenas llenas de sabores auténticos y texturas sorprendentes. ¡Deleita a tu paladar y sorprende a todos con esta experiencia culinaria diferente y deliciosa! ¡No podrás resistirte a su encanto mediterráneo!

15 min.

1 porciones

Compartir



Imprimir

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾

Ingredientes para la ensalada de atún y verduras



- 6 Tomates cherry cortados en mitades

Aderezo de limón y albahaca

- ½ Taza de hojas de albahaca fresca
- Jugo de 1 limón
- 2 Cucharadas de miel
- 1 Cucharada de vinagre de frutas
- ¼ Taza de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada de cebolla de rama
- 1 1/2 Taza de pasta tornillos cocida al dente
- ⅓ Taza de pepino cortado en cubos
- ⅓ Taza de Maíz Zenu

Paso a paso de cómo preparar la ensalada de Atún con Verduras

Empecemos a preparar una de esas ensaladas sencillas pero que te ayudan a solucionar tu almuerzo o cena.

1. Mezcla el Atún en aceite de girasol Zenu con el limón y el aceite y sazona con sal y pimienta.

Para el aderezo de limón y albahaca

2. Mezcla todos los ingredientes y licua.

3. Sazona con sal y pimienta. Reserva.

Para la ensalada mediterránea

4. En un bowl, mezcla los vegetales con la pasta, el perejil y la mitad de la vinagreta. Sazona con sal y pimienta.

5. Adiciona el Atún en aceite de girasol Zenu y sirve.

Conoce más de nuestras recetas y prepara ensaladas fáciles y en minutos.

Tip

Agrega tus ingredientes frescos favoritos y sorprende a todos en casa con esta deliciosa ensalada de Atún con Verduras.

1. Juega con las texturas: Añade crujiente a tu ensalada incorporando nueces picadas, como almendras. Esto le dará un contraste interesante de texturas a la ensalada.

2. Agrega un toque de frescura: Si quieres resaltar aún más los sabores frescos de la ensalada, puedes añadir hojas de menta o cilantro picado. Estas hierbas agregarán un toque aromático y fresco a cada bocado.

3. Opciones de presentación: Si quieres hacer de tu ensalada un plato principal más sustancioso, puedes servirla sobre una cama de hojas verdes mixtas. Esto añadirá volumen y hará que sea aún más apetitosa.

4. Para darle un toque diferente a tu ensalada de atún con verduras, la puedes aderezar con una cucharada de mayonesa sin calorías, la salsa de tu preferencia y una capa de lechuga para decorar.

Productos relacionados

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO



Lomos De Atún En Aceite De Girasol



Maíz

También te puede gustar



5 marzo, 2022

Ensalada de aguacate y atún

Decidimos reinventar la clásica preparación de la ensalada...

[Conoce más](#) →



28 marzo, 2022

Taquitos de lomos de atún con garbanzos

Los taquitos con

[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

Recetas

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

Curiosidades

- Entérate

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

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** ▾