



RECETAS

[Inicio](#) > [Recetas](#) > Wrap de atún en aceite de oliva con hummus de maíz, espinacas, aguacate



Atún con todo



2 julio, 2021

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

Wrap de atún en aceite de oliva con hummus de maíz, espinacas, aguacate

Imagina que quieres hacer para tu cena una preparación sencilla pero muy especial, en esta oportunidad traemos esta receta de Wrap de [atún en aceite de oliva](#) con hummus de [garbanzo](#) y [maíz Zenu](#). Un plato con un toque de sofisticación, pero muy fácil, saludable y rápida de hacer. Aprende a continuación como prepararla.

20 min.

2 porciones

Compartir



Imprimir

Ingredientes

- 1 Lata de [atún en aceite de oliva Zenu](#) de 160 gr.
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 Cucharadita de paprika

Hummus de maíz

- 1 Lata de [garbanzos Zenu](#) de 80 gr
- 1 Lata de [maíz Zenu](#)
- 2 Dientes de ajo

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

- 2 Tortillas de harina grandes

Preparación

1. Mezcla el atún con el aceite y la paprika. Sazona con sal y pimienta. Reserva.

Para el hummus

- Divide el maíz en dos y mezcla la mitad con los demás ingredientes en un procesador y procesa hasta que se desintegren y hasta que se haga una pasta.
- Sazona con sal y pimienta.
- Pásalo por un colador para quitar el afrecho del maíz.
- Adiciona el [maíz Zenu](#) restante y reserva.

Para las tortillas

6. Calienta las tortillas y arma tus wraps poniendo todos los ingredientes sobre la tortilla y enrollándola para asegurarlos.

Tip

Aunque no te tardes demasiado haciendo tu wrap, es buena idea rociar el aguacate con unas gotas de limón para que no se oxide.

Productos relacionados



[Lomos De Atún En Aceite De Oliva](#)



[Garbanzos Al Natural](#)

GARBANZOS
AL NATURAL
180g



[Maíz](#)

También te puede gustar

COMPRAR PRODUCTOS ▾

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO



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](#) →

24 marzo, 2022

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

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

[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

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

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾