



## RECETAS

[Inicio](#) > [Recetas](#) > Ensalada de aguacate y atún



Atún con todo



25 marzo, 2022

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

### Ensalada de aguacate y atún

Decidimos reinventar la clásica preparación de la ensalada de aguacate y atún, haciendo de ambos ingredientes los protagonistas de esta preparación de poke, que es un plato tradicional hawaiano que se ha hecho cada vez más popular por ser un plato balanceado y con alto contenido de proteína. Descubre todos los ingredientes que complementan esta opción diferente y nutritiva para tu almuerzo.

20 min.

2 porciones

Compartir



Imprimir

#### Ingredientes

- 1 Lata de [atún en agua Zenú](#) de 160 gr
- Jugo de un limón
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 3 Cucharadas de [arvejas Zenú](#)
- 3 Cucharadas de [maíz Zenú](#)

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

- Sal de Ajo Badia
- Pimienta Negra Molida Badia
- 8 Tortillas de maíz

### Miel de cilantro

- 1/3 Taza de miel
- 1 Cda. de [Cilantro Badia](#)
- 1 Cda. de jugo de limón
- 1/2 Taza de piña picada en cubos pequeños
- 1/2 Taza de zanahoria rallada
- 1 Aguacate hass pequeño cortado en rodajas

### Arroz blanco cocido

- 1/2 Cda. de [Sazón Tropical con Culantro y Achiote Badia](#)
- 1 Cda. de aceite
- 1 Cda. de ajo finamente picado en [Aceite de Oliva Badia](#)

### Preparación

#### Para la miel

1. Licua todos los ingredientes y cocina en una olla hasta que hierva.
2. Deja enfriar y mezcla con la piña.

#### Para los tomates

3. Adereza con el aceite, el vinagre y el tomillo.
4. Sazona con sal y pimienta y dora en horno precalentado a 200c.

Tip: Estos tomates los puedes mantener asados y refrigerados. Son deliciosos en cualquier tipo de preparación.

#### Para el arroz

5. Calienta una sartén y adiciona el aceite junto con el ajo
6. Dora y agrega el arroz con el color.
7. Calienta muy bien para que el ajo se logre impregnar.
8. Sazona el [atún](#) con el limón, el aceite, sal y pimienta.
9. Arma el bowl poniendo todos los ingredientes por grupos, en el mismo plato.

Este tipo de plato está diseñado para que los ingredientes hagan de él, todo un juego de colores.

#### Tip

Gracias a los ingredientes que integran esta receta, puedes crear diferentes juegos de colores en tu plato.

## Productos relacionados

 **COMPRAR PRODUCTOS** ▾

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

[Lomos De Atún En Agua](#)[Arvejas Al Natural Zenú](#)[Maíz](#)

## También te puede gustar



3 marzo, 2022

### aqitos de lomos de atún on garbanzos

os 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](#) →

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

### 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** ▾