

¿Qué voy a cocinar hoy?

Recetas con **ATÚN EN MENOS** de 30 minutos



Recetas con atún en menos de 30 minutos

Recetas
Nestlé



Ensalada DE ATÚN con nopal

🕒 25 minutos 🍴 4 porciones

- 4 tazas de nopales, cocidos y cortados en tiras
- 1 cebolla, fileteada
- 3 jitomates, cortados en cubos
- 10 ramitas de cilantro fresco, desinfectado y picado
- 1 limón, su jugo
- 1 bolsa de atún en salsa de 3 chiles (200 g)
- 3 cucharadas de Jugo MAGGI®
- 1 paquete de tostadas de maíz

1 En un tazón mezcla los nopales con la cebolla, el jitomate, el cilantro, el limón, el atún en salsa 3 chiles y el Jugo MAGGI®. Refrigera por 10 minutos.

2 Coloca en cada tostada un poco de la ensalada de nopal.

3 Ofrece.



Ensalada DE ATÚN

30 minutos 4 porciones

- 2 lechugas sangría, desinfectadas
- 2 latas de atún en agua, escurridas (140 g c/u)
- 1 paquete de queso panela, cortado en cubitos (200 g)
- 1 taza de granos de elote amarillo enlatado
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 limón, su jugo
- 3 cucharadas de Jugo MAGGI®
- 2 jitomates, cortados en gajos
- 1 cucharada de Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL®
- ½ cucharadita de pimienta negra, molida

1 En un tazón mezcla la lechuga con el atún en agua, el elote, el queso panela y los jitomates.

2 Para la vinagreta, licúa el aceite de oliva con el jugo de limón, el Jugo MAGGI®, la Salsa Tipo Inglesa CROSSE & BLACKWELL® y la pimienta.

3 Sirve la ensalada acompañando con la vinagreta.



Ensalada DE ATÚN con mayonesa

🕒 15 minutos 🍴 4 porciones

- 1 lata de Media Crema NESTLÉ®
- ½ taza de mayonesa
- ½ cucharadita de sal
- 1 limón, su jugo
- 4 jitomates, cortados en cubos pequeños
- ½ cebolla morada, picada finamente
- 1 pepino, sin cáscara y cortado en cubos
- 3 latas de atún en agua, escurridas
- 3 ramitas de cilantro fresco, desinfectado y picado finamente
- 1 chile serrano, picado finamente
- 1 paquete de galletas saladas

1 Mezcla la Media Crema NESTLÉ® con la mayonesa, la sal, el jugo de limón, los jitomates, la cebolla, el pepino, el atún, el cilantro y el chile serrano.

2 Sirve y acompaña con galletas saladas.

3 Ofrece.

Puedes sustituir el chile serrano por chile chipotle molido.



Pasta fría CON ATÚN y col

🕒 10 minutos + refrigeración 🍴 4 porciones

- 2 latas de atún en agua, escurrido
- 1 lata de Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa
- 1 paquete de pasta tipo codito, cocida (200 g)
- ½ taza de mayonesa light
- 1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 1 manzana roja, cortada en cubos
- 1 taza de zanahorias, ralladas
- 1 taza de col morada, fileteada

1 Mezcla en un tazón el atún en agua con la Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa*, la pasta previamente cocida y escurrida, con la mayonesa, la sal con cebolla, la manzana, la zanahoria, y la col morada.

2 Refrigerera por 20 minutos.

3 Sirve con tostadas y ofrece.

*Comparada contra Media Crema NESTLÉ® Regular.



Coditos DE ATÚN con chipotle

🕒 25 minutos 🍴 4 porciones

- 2 latas de Media Crema NESTLÉ®
- 1 cucharada de consomé de pollo, en polvo
- 2 cucharadas de chile chipotle adobado, molido
- 1 paquete de pasta de coditos
- 2 latas de atún en agua, escurrido
- 1 paquete de queso tipo manchego, cortado en cubos
- 1 taza de jitomate cherry, cortado a la mitad
- 10 ramitas de cebollín fresco, desinfectado y picado finamente

1 Licúa la Media Crema NESTLÉ® con el consomé de pollo y el chipotle.

2 Mezcla los coditos previamente cocidos y escurridos con el atún, el queso tipo manchego, el jitomate y el cebollín.

3 Baña los coditos con la salsa de chipotle, mezcla y ofrece.

*Comparada contra Media Crema NESTLÉ® Regular.



Tortitas DE PAPA con atún

 35 minutos  4 porciones

- 3 papas, cocidas y hechas puré
- 3 latas de atún en agua, escurridas
- 1 cucharada de cebolla, picada finamente
- 1 cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- 1 taza de pan, molido
- aceite vegetal, para freír
- 2 latas de Media Crema NESTLÉ®
- 1 taza de agua
- 2 chiles anchos, sin semillas y remojados en agua caliente
- 3 chiles morita, sin semillas y remojados en agua caliente
- 2 cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®

1 Mezcla las papas con el atún, la cebolla, el perejil, la sal con cebolla y el pan molido.

2 Calienta el aceite, forma las tortitas y fríelas por ambos lados hasta que doren, escúrrelas sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa.

3 Para la salsa, licúa la Media Crema NESTLÉ® con el agua, los chiles y el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®. Calienta la salsa hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente para evitar que se pegue. Sirve las tortitas con la salsa y ofrece.



Flautas DE PAPA con atún



40 minutos 12 piezas

- ¾ de taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 ½ tazas de agua
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cubo de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 1 paquete de puré de papa (hojuelas de papa deshidratada, 125 g)
- 3 latas de atún en agua, escurridas
- 2 cucharadas de chile chipotle adobado, molido
- ¼ de cucharadita de sal con cebolla, en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta negra, molida
- 12 tortillas de maíz para flautas
- 24 palillos de madera
- ¼ de taza de aceite vegetal, para freír
- 1 lechuga italiana, desinfectada y picada finamente
- 1 envase de Media Crema NESTLÉ® refrigerada
- ½ paquete de queso panela, rallado

1 Calienta ¾ taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con el agua, la mantequilla y el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®; mueve para disolver el cubo y al primer hervor añade las hojuelas de papa para preparar puré y mueve constantemente hasta integrar por completo. Retira del fuego y enfría ligeramente.

2 Mezcla la preparación anterior con el atún con chipotle, la sal con cebolla y la pimienta. Rellena las tortillas con la mezcla anterior, enrolla y cierra con ayuda de palillos.

3 Calienta el aceite, fríe las flautas hasta que estén doradas y colócalas sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa. Sirve con un poco de lechuga, Media Crema NESTLÉ® y queso.



Enchiladas DE ATÚN

 40 minutos  4 porciones

- 12 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
- 3 chiles de árbol frescos, sin semillas y remojado en agua caliente
- ¼ de cebolla
- 2 ajos
- 3 tazas de agua
- 2 cubos de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- ¼ de taza de aceite vegetal, para freír
- 12 tortillas de maíz
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 2 cucharadas de cebolla, picada finamente
- 1 cucharada de ajo, picado finamente
- 3 latas de atún en agua, escurrido (140 g c/u)
- 1 papa, cortada en cubos y cocida
- 2 zanahorias, cortadas en cubos y cocidas
- 1 lechuga italiana, desinfectada y picada finamente
- 1 paquete de queso panela, rallado (200g)
- ¼ de cebolla morada, fileteada
- 1 envase Media Crema NESTLÉ®, refrigerada

1 Para la salsa, licúa los chiles con el ¼ de cebolla, 2 dientes de ajo, el agua y el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®; cuele. Calienta el aceite y sumerge ligeramente una a una las tortillas en la salsa; fríe por ambos lados.

2 Para el relleno, calienta 2 cucharadas de aceite, añade 2 cucharadas de cebolla y 2 cucharadas de ajo, cocina hasta que estén transparentes. Agrega el atún previamente escurrido con las papas y las zanahorias; cocina por 5 minutos. Vierte una ¼ parte de la salsa y calienta hasta que espese ligeramente.

3 Calienta el resto de la salsa hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente. Rellena las tortillas con la mezcla de atún, baña con un poco de salsa y decora con lechuga, queso, cebolla morada y Media Crema NESTLÉ®. Ofrece.

Realización:

RECETAS NESTLÉ®
Paulina Espinosa
Yamel Barrera
Olivia Urdiales

Dirección Editorial, Diseño e Ilustración:

Fátima Lombera

Contenidos Editoriales:

Mariana Ortega
Jonathan Núñez

Edición gastronómica:

Mariana Ortega

Desarrollo y Degustación de Recetas:

Chef Mariana Ortega
Chef Jonathan Núñez
Sub chef Miguel Martínez
Sub chef Ángeles Medina
Sub chef Gabriel Rodríguez
Sub chef Abraham Gómez
Becario: Noé Medina

Estilismo de Alimentos:

Mariana Ortega
Studio Becky Treves

Fotografía:

Karla Acosta
Publicis Groupe

Publicado y editado por:**Marcas Nestlé S.A. de C.V.**

Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301,
PB, Torre Sur, Col. Granada, Del. Miguel Hidalgo,
C.P. 11520, Ciudad de México.

CONSOMATE®, Media Crema NESTLÉ®,
CARNATION® CLAVEL®, MAGGI® y sus diseños
son marcas registradas, utilizadas bajo la licencia
de su titular, Société des Produits NESTLÉ, S.A.,
Case Postale 353, 1800, Vevey, Suiza.

CROSSE & BLACKWELL®, es marca registrada
utilizada bajo licencia de Société des Produits
NESTLÉ S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey,
Suiza.

Prohibida su reproducción parcial o total.

Recetas
Nestlé®
.com.mx

DESCUBRE MÁS
RECETAS EN:

