



# Especial de **ATÚN**

Para que esta temporada no falte en tu mesa, te traemos algunas formas de prepararlo.

🕒 Tiempo de lectura: 5 minutos.

## AGUACATES *Rellenos*



- 🍽️ **Porciones:** 6
- 🔥 **kcal:** 277 por porción
- 🕒 **Tiempo de preparación:** 30 minutos
- 💰 **Costo promedio:** \$122

### Ingredientes:

- 6 aguacates
- 1 lata de atún en agua de 140 g
- Queso Oaxaca deshebrado
- 1 papa cocida, pelada y cortada en cubitos
- Lechuga
- 100 g de chícharos cocidos
- ½ chile morrón rojo cortado en cubitos
- ¼ de cebolla desflemada y picada finamente
- 2 cucharadas de chile chipotle adobado picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Sal y pimienta

### Preparación:

1. Escurre el atún y mézclalo con los chícharos, el chile morrón, la papa, la cebolla, el cilantro y salpimenta.
2. Corta los aguacates por la mitad, retírales la cáscara y el hueso.
3. Rellena las mitades de aguacate con la mezcla de las verduras y el atún.
4. Adorna con queso Oaxaca y chipotle al gusto y acompaña con la lechuga.









# Tortitas de Atún

CON CILANTRO  
Y JALAPEÑO



-  **Porciones:** 4
-  **kcal:** 367 por porción
-  **Tiempo de preparación:** 40 minutos
-  **Costo promedio:** \$131

## Ingredientes:

- 4 latas de atún en agua de 140 g
- ¼ de cebolla morada finamente picada
- ¼ de tz de cilantro lavado, desinfectado y finamente picado
- 3 chiles jalapeños sin semillas ni venas y finamente picados
- El jugo y la ralladura de un limón
- Sal y pimienta
- 2 huevos
- 3 cucharadas de pan molido
- Aceite de oliva

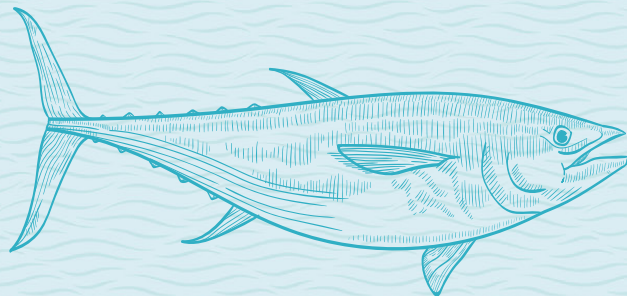
## Para el aderezo

- ¼ de tz de mayonesa casera
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo asado y finamente picado
- 1 cucharadita de adobo de chipotle

## Preparación:

1. Bate los huevos con un batidor de globo en un tazón.
2. Escurre el atún y vacíalo en el tazón con los huevos batidos. Añade la cebolla, los chiles, el cilantro, el pan molido, el jugo de limón, salpimienta y mezcla.
3. Forma las tortitas con tus manos y oprímelas para retirarles todo el líquido posible.
4. Calienta aceite y cocina las tortitas 3 minutos de cada lado o hasta que estén doradas y cocinadas al centro.
5. Mezcla la mayonesa casera con el jugo de limón, el ajo y el adobo de chile chipotle.
6. Sirve las tortitas acompañadas con el aderezo.





# EMPANADAS

## de Atún



**Porciones:** 6

**kcal:** 202 por porción

**Tiempo de preparación:** 1 hora

**Costo promedio:** \$187

### Ingredientes:

- 18 discos de masa para empanadas
- 3 latas de atún en agua de 140 g
- 1 huevo batido con un chorrillo de leche
- 60 g de almendras picadas
- 1 jitomate sin semillas picado
- 60 g de aceitunas deshuesadas y rebanadas
- ½ chile morrón rojo asado y picado
- ½ cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo triturado
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta

### Preparación:





1. En una sartén caliente el aceite y acitrona la cebolla y el ajo. Agrega el jitomate y sofríe hasta que cambie de color.
2. Añade el atún previamente escurrido, las almendras, las aceitunas y el chile morrón. Mezcla, salpimenta, deja al fuego para que se sazone, evapore un poco y deja enfriar.
3. Toma un huevo, separa la yema y bátela con un chorrillo de leche para barnizar las empanadas.
4. Vierte al centro de cada disco una porción suficiente del relleno de atún. Humedece la orilla con el huevo batido, cierra, pega y sella con la punta de un tenedor cuidando de no romper la masa.
5. Coloca las empanadas en una charola engrasada y enharinada, y barnízalas con el huevo batido.
6. Hornea a 200°C en la parte media del horno de 20 a 30 minutos o hasta que se vean doradas.



# Croquetas de Atún

CON PICO DE GALLO



-  **Porciones:** 6
-  **kcal:** 596 por porción
-  **Tiempo de preparación:** 40 minutos
-  **Costo promedio:** \$220

## Ingredientes:

- 4 latas de atún en agua de 140 g
- 4 papas cocidas y peladas
- ¼ de cebolla
- ¼ de chile morrón rojo
- 1 manojo de perejil
- ½ tz de leche
- 2 huevos
- 280 g de pan molido
- 120 ml de aceite
- Sal y pimienta

## Para el pico de gallo

- 3 jitomates picados
- ½ cebolla
- 5 ramitas de cilantro finamente picado
- El jugo de un limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 chiles serranos finamente picados
- Sal

## Preparación:

1. Pica finamente el perejil, la cebolla y el chile morrón.
2. Machaca las papas hasta conseguir un puré tosco y salpimienta.
3. Mezcla el perejil, la cebolla y el pimiento con el puré de papa y el atún. Forma croquetas de 6 cm de largo x 3 cm de ancho.
4. Bate el huevo con la leche, enseguida pasa cada una de las croquetas por esta mezcla y posteriormente por el pan molido.
5. Fríe las croquetas en una sartén con aceite muy caliente, hazlo de tres en tres, y retira el exceso de aceite con papel absorbente. Puedes servir las croquetas frías o calientes.

## Pico de gallo

1. Pica finamente la cebolla, agrégale el jugo de un limón y déjala marinar por 15 minutos.
2. Incorpora el jitomate con los chiles y el cilantro, agrega el aceite y sal al gusto. Deja reposar durante 10 minutos.

