

A tu lado

40 DÍAS 40 RECETAS





Bienvenidos a este Recetario de:

A tu lado
40 DÍAS
40 RECETAS

Esperamos que estas recetas te inspiren a crear platillos deliciosos, nutritivos e innovadores en compañía de Atún Dolores.

Déjate sorprender por estos sabores únicos, ingredientes frescos y muchas opciones saludables para acompañar tus momentos más especiales.

Los platillos de este recetario van desde lo más tradicional hasta lo más premium, todo esto sin dejar de lado la facilidad y practicidad que te pueden ofrecer cada uno de nuestros productos.

Atún Dolores
Siempre A tu lado.



ÍNDICE

RECETAS TRADICIONALES

- 01** Bolitas de arroz con Atún
- 02** Tapas de pepino con Atún picante
- 03** Nachos con Chilorio de Atún
- 04** Wrap de Atún
- 05** Palomitas de Atún
- 06** Nopales rellenos de Chilorio de Atún
con costra de queso
- 07** Tortitas de plátano rellenas de Atún
- 08** Canastitas de plátano rellenas
de Atún y guacamole
- 09** Rollitos de pepino con Atún
- 10** Molcajete de Carnitas de Atún
- 11** Lasaña de Atún
- 12** Fideo seco con Sardinias
- 13** Tacos tatemados de Atún
- 14** Quesadillas de Atún con Jalapeño
- 15** Onigiri de Atún
- 16** Chalupitas de Sardinias

ÍNDICE

RECETAS PREMIUM

- 17 Tostadas de Sashimi
- 18 Coctel de Camarón y Atún
- 19 Atún con jitomate rostizado y mozzarella
- 20 Pasta con Sardinas
- 21 Ensalada de Atún
- 22 Tacos gobernador con Atún
- 23 Empapelado de Atún
- 24 Chapata de Atún mediterránea
- 25 Mini wraps orientales de Atún
- 26 Hamburguesa de Atún sin pan
- 27 Bowl de arroz con Atún y Camarones
- 28 Aguacates rellenos de Atún Cevichero
- 29 Atún con salsa de rosas
- 30 Ensalada de quinoa, brócoli y Atún
- 31 Gringa de Atún Ahumado
- 32 Pasta cremosa de Atún con champiñones
- 33 Medallón de Atún sellado a la naranja
- 34 Hamburguesa de Atún con queso fondue
- 35 Tabla de Sardinas con queso crema
- 36 Tacos dorados de Atún Ahumado
- 37 Tostadas de arroz con Atún
- 38 Rollitos de Salchicha de Atún
- 39 Tacos de Atún al ajillo
- 40 Ensalada gourmet de Atún

A tu lado
40 DÍAS
40 RECETAS

RECETAS TRADICIONALES





01

Bolitas de arroz con Atún



Ingredientes

- 1 Mega Sobre de Atún Dolores en Agua
- Zanahoria rallada
- Queso crema light
- Salsa de soya
- Arroz blanco al vapor
- Ajonjolí negro
- Aguacate

Para el aderezo:

- Yogurt griego
- Salsa Sriracha
- Mayonesa

Procedimiento

1. En un tazón mezcla el Mega Sobre de Atún Dolores en Agua, la zanahoria rallada, queso crema, arroz al vapor y la salsa de soya.
2. Con cuidado arma las bolitas y reserva.
3. En otro tazón mezcla bien los ingredientes para el aderezo.
4. Acompaña las bolitas con el aderezo y decora con ajonjolí negro y un poco de aguacate.
5. ¡Sirve y disfruta!

A tu lado
40 DÍAS
40 RECETAS



02

Tapas de pepino con Atún picante



Ingredientes

- 1 Sobre de Atún Dolores Sandwich al Instante
- Pepino
- Mayonesa
- Salsa Sriracha
- Aguacate
- Ajonjolí negro

Procedimiento

1. Corta el pepino en rebanadas.
2. En un tazón mezcla el Sobre de Atún Dolores Sandwich al Instante con mayonesa y salsa Sriracha.
3. Utiliza el aguacate para formar guacamole y reserva.
4. Sobre las rebanadas de pepino coloca un poco de guacamole sobre la mezcla del Atún y decora con ajonjolí negro.
5. ¡Sirve y disfruta!



03

Nachos con Chilorio de Atún



Ingredientes

- 1 Sobre de Chilorio de Atún Dolores
- Totopos para nachos
- Guacamole
- Crema ácida
- Queso amarillo líquido
- Cebollín
- Chiles jalapeños en rodajas
- Frijoles bayos enteros

Procedimiento

1. En un sartén calienta el Chilorio de Atún Dolores y reserva.
2. Coloca los totopos para nachos en un tazón y poco a poco ve integrando los ingredientes.
3. Añade el Chilorio de Atún Dolores y decora con cebollín.
4. ¡Sirve y disfruta!



04

Wrap de Atún



Ingredientes

- 1 Sobre de Atún Dolores en Agua Bajo en Sodio
- Aguacate
- Huevo cocido
- Queso mozzarella rallado
- Tortilla de harina integral

Procedimiento

1. Tritura el aguacate en un tazón hasta formar un puré. Agrega el Atún, el huevo cocido y el queso mozzarella rallado, mezcla y reserva.
2. Calienta la tortilla de harina integral, coloca la mezcla al centro y dobla todos los extremos hasta formar un cuadrado.
3. Llévela nuevamente al comal y dora por ambos lados. Corta en forma diagonal.
4. ¡Sirve y disfruta!



05

Palomitas de Atún



Ingredientes

- 1 Lata de Atún Dolores en Aceite
- Huevo crudo
- Huevo cocido
- Paprika
- Sal
- Chicharrón molido
- Aceite

Para el aderezo:

- Yogurt griego
- Aceite de oliva
- Jugo de limón
- Pepino rallado
- Sal y pimienta

Procedimiento

1. En un tazón mezcla la Lata de Atún Dolores en Aceite con el huevo cocido y el huevo crudo. Sazona con paprika y sal.
2. Con la mezcla, forma pequeñas bolitas y empanízalas con el chicharrón molido.
3. Fríe las bolitas en un sartén y escurre para retirar el exceso de aceite. Reserva.
4. Mezcla todos los ingredientes para el aderezo y acompaña las palomitas.
5. ¡Sirve y disfruta!



06

Nopales rellenos de Chilorio de Atún con costra de queso



Ingredientes

- 1 Sobre de Chilorio de Atún Dolores
- Nopales
- Queso manchego
- Aceite
- Queso blanco rallado
- Crema ácida

Procedimiento

1. Abre los nopales por la mitad, con cuidado de no romperlos, para poder rellenarlos con Chilorio de Atún Dolores.
2. Una vez rellenos, coloca los nopales en un sartén con un poco de aceite. Cocina y reserva.
3. Sobre el mismo sartén coloca un poco de queso para formar la costra. Coloca el nopal en un extremo y dobla la costra a la mitad para que el nopal quede al centro.
4. Coloca la costra con el nopal sobre un plato y acompaña con guacamole, crema y queso blanco rallado.



07

Tortitas de plátano rellenas de Atún



Ingredientes

- 1 lata de Ensalada de Atún Dolores
- Queso fresco en cubitos
- Cebollín finamente picado
- Plátanos machos grandes
- Huevos
- ½ taza de harina de avena

Procedimiento

1. Quita la cáscara de los plátanos y corta en pequeños trozos. Colócalos en un recipiente y hazlos puré con ayuda de un tenedor, agrega harina de avena y los huevos. Mezcla perfectamente hasta crear una pasta.
2. En un tazón pon la Ensalada de Atún Dolores, el cebollín picado y agrega el queso en cubitos. Mezcla hasta integrar todos los ingredientes.
3. Toma un poco del puré de plátano y forma una cazuelita de tal forma que en el centro coloques la mezcla del Atún y cierra bien.
4. Llévalas al horno durante 15 minutos a 180° o hasta que estén bien doradas.
5. Sirve y acompaña con ensalada de lechuga y manzana.



08

Canastitas de plátano rellenas de Atún y guacamole



Ingredientes

- 1 Lata Atún Dolores en Agua
- Jitomate picado
- Cebolla picada
- Pepino picado
- Limón
- Aguacate
- Aceite de oliva
- Chile serrano picado
- Plátanos machos
- Aceite vegetal

Procedimiento

1. En un tazón mezcla la Lata Atún Dolores en Agua, jitomate, cebolla y pepino. Agrega jugo de limón, sal y pimienta. Reserva.
2. Quita la cáscara de los plátanos y corta en pequeños trozos. Fríe a fuego medio alto y asegúrate de que estén bien cocidos para poder machacarlos hasta formar un puré.
3. Con ayuda de moldes o un pequeño refractario curvo, darle forma a las canastillas.
4. Una vez que tengan la forma, fríelas a fuego bajo con cuidado de no romperlas. Deben estar bien tostadas y con color dorado.
5. En otro tazón mezcla el aguacate, el chile serrano picado, un poco de cebolla, sal y un chorrito de aceite de oliva. Mezcla bien hasta formar un guacamole.
6. Rellena las canastitas con el guacamole y la preparación del Atún.
7. ¡Sirve y disfruta!



09

Rollitos de pepino con Atún



Ingredientes

- 1 Mega Sobre de Atún Dolores en Agua
- Pepino
- Apio picado
- Cebolla morada
- Ajonjolí negro
- Salsa de soya
- Aguacate
- Jitomate cherry
- Cebollín
- Mayonesa
- Chipotle molido
- Sal
- Pimienta

Procedimiento

1. Rebana el pepino a lo largo con ayuda de un pelador.
2. Mezcla la mayonesa con el chipotle molido hasta formar un aderezo. Reserva.
3. En un tazón mezcla el Atún con la salsa de soya, el apio picado y la cebolla morada.
4. Forma rollos con el pepino y rellena con la mezcla de Atún.
5. Coloca el aguacate y los jitomates cherry encima del Atún y agrega el aderezo.
6. Decora con cebollín picado y ajonjolí negro.



10

Molcajete de Carnitas de Atún

Ingredientes

- 1 Sobre de Carnitas de Atún Dolores
- Paquete de Salchichas de Atún Dolores Premium
- Queso panela
- Nopales chicos
- Cebollitas cambray
- Tomates verdes
- Cebolla
- Dientes de ajo
- Chiles serranos
- Cilantro
- Aceite vegetal

Procedimiento

1. En un comal tatemar los tomates, la cebolla, los chiles y los dientes de ajo.
2. Agrega los ingredientes junto con el cilantro a la licuadora y licúa hasta obtener una salsa martajada.
3. En una parrilla asa las Salchichas de Atún Dolores partidas por la mitad junto con los nopales, el queso panela y las cebollitas.
4. Calienta las Carnitas de Atún Dolores por unos minutos y sirvelas dentro de un molcajete junto con las cebollitas y los nopales.
5. Acompaña con la salsa martajada y tortillas calientes.
6. ¡Disfruta!





11

Lasaña de Atún



Ingredientes

- 2 Latas de Atún Dolores en Aceite
- Láminas de lasaña
- Salsa de tomate
- Cebolla
- Elote amarillo, chícharo y zanahoria
- Queso para gratinar
- Aceite de oliva
- Orégano
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- Crema ácida
- Harina
- Mantequilla

Procedimiento

1. Cocina en un sartén el Atún en Aceite sin drenar, con ajo y cebolla picada.
2. Agrega la salsa de tomate, el elote, los chícharos y la zanahoria.
3. Sazona con orégano, perejil, sal y pimienta.
4. Suaviza las láminas de lasaña en agua hirviendo.
5. En un refractario coloca una lámina de lasaña, una capa de Atún, crema y queso. Así hasta completar el refractario. Agrega queso en la última capa.
6. Hornea hasta gratinar y saca del horno.
7. ¡Sirve y disfruta!



12

Fideo seco con Sardinias



Ingredientes

- 2 Latas de Sardinias Dolores en Salsa de Tomate
- Aceite para freír
- Pasta de fideo
- Jitomates cortados en cuartos
- 1 Cebolla
- Chile chipotle
- Diente de ajo
- Consomé de pollo
- Sal con cebolla en polvo
- Agua
- Queso panela
- Crema ácida
- Aguacate

Procedimiento

1. Licúa los jitomates, $\frac{1}{4}$ de cebolla, chile chipotle, ajo y consomé de pollo. Reserva.
2. En una olla, pon a freír los fideos con aceite y una vez que tomen un color ligeramente dorado, agrega la mezcla con jitomates. Añade las Sardinias y cocina.
3. Tapa la olla y cocina hasta que se consuma la mezcla.
4. Sirve en un plato y acompaña con queso panela rallado, crema ácida y aguacate.



13 Tacos tatemados de Atún



Ingredientes

- 2 Latas de Atún Dolores en Aceite
- Chile guajillo desvenado
- Chile ancho desvenado
- Diente de ajo
- 1 Cebolla
- Comino
- Orégano
- Canela molida
- Tortillas de maíz
- Sal
- Pimienta

Procedimiento

1. Pon a hervir el chile guajillo, el chile ancho, la cebolla y el ajo hasta que estén blandos.
2. Lícua con el mismo líquido y agrega comino, orégano, canela molida, sal y pimienta. Reserva.
3. En un sartén cocina el Atún sin drenar y agrega la mezcla de chiles. Cocina por unos minutos y retira del fuego.
4. En otro sartén agrega una porción del Atún cocinado y coloca una tortilla sobre él, presiona con una espátula para retirar el exceso de líquido y voltea.
5. Arma los tacos y decora con cebolla, cilantro, limones y salsa picante.



14

Quesadillas de Atún con Jalapeño



Ingredientes

- 1 Latita de Atún Dolores con Jalapeño
- Tortillas de harina
- Queso gouda
- Espinaca baby
- Elotito amarillo
- Salsa roja picante

Procedimiento

1. Calienta las tortillas de harina sobre un comal.
2. Retíralas del fuego y dóblalas en 4 para formar un triángulo.
3. Desdóblalas y corta solo una de las líneas marcadas hasta el centro de las tortillas.
4. Coloca el Atún con Jalapeño, las espinacas, el queso y los elotitos dentro de los cuartos marcados en la tortillas.
5. Dobra desde la parte en la que se cortaron las tortillas para formar un triángulo.
6. Lléalas al comal y ponlas a dorar.
7. Sirve y acompaña con salsa roja picante.



15

Onigiri de Atún



Ingredientes

- 1 Sobre de Atún Dolores en Agua
- Alga nori
- Aderezo de chipotle con mayonesa
- Arroz para sushi
- 1 Cucharada de jengibre
- Pimienta japonesa al gusto
- Salsa de soya

Procedimiento

1. Pon a cocer el arroz con sushi.
2. Coloca en un tazón el Atún, el aderezo de chipotle con mayonesa, la salsa de soya, la pimienta japonesa y la cucharada de jengibre. Mezcla hasta integrar y reserva.
3. Monta el arroz cocido sobre un molde para darle forma triangular.
4. Agrega la mezcla con Atún sobre el arroz y asegúrate de formar un triángulo bien cerrado.
5. Cocina los triángulos sobre un sartén para hacerlos crujientes y móntalos sobre las algas nori.
6. Sirve y disfruta con salsa de soya.



16 Chalupitas de Sardinas



Ingredientes

- 1 Lata de Sardinas Dolores en Salsa de Tomate
- Tortillas taqueras
- Frijoles refritos
- Jitomates
- 2 dientes de ajo
- Chile morita
- Ramita de cilantro
- 1 Cebolla picada

Procedimiento

1. Hierva e hidrata el chile morita. En un comal tatemar el jitomate y los dientes de ajo.
2. Licúa el chile morita con los ingredientes tatemados y sazón con sal y pimienta.
3. Fríe las tortillas taqueras hasta dejarlas ligeramente crujientes.
4. Unta sobre las tortillas un poco de frijoles refritos y agrega salsa al gusto.
5. Corona las chalupitas con las Sardinas Dolores en Salsa de Tomate desmenuzadas y agrega cebolla finamente picada.
6. ¡Sirve y disfruta!



A tu lado
40 DÍAS
40 RECETAS

RECETAS
PREMIUM





17

Tostadas de Sashimi



Ingredientes

- 1 Paquete de Sashimi de Atún Dolores Premium
- Salsa de soya
- Jugo de naranja
- Jugo de limón
- Sal
- Pimienta
- Chile serrano
- Mango
- Pepino
- Cebolla morada
- Aguacate
- Ajonjolí negro
- Salsa macha
- Aderezo de mayonesa con chipotle
- Poro frito

Procedimiento

1. En un frasco mezcla chile serrano, salsa de soya, jugo de naranja, jugo de limón, sal y pimienta. Reserva.
2. Sobre un plato extendido, acomoda el Sashimi de Atún Dolores Premium y sobre él, coloca la cebolla morada fileteada.
3. Baña con la salsa que se preparó previamente y agrega pepino, mango y aguacate en trozos pequeños.
4. Arma las tostadas con el Sashimi de Atún preparado y decora con ajonjolí y salsa macha. Otra opción es acompañar con el aderezo de mayonesa y poro frito.
5. ¡Sirve y disfruta!



18 Coctel de Camarón y Atún



Ingredientes

- 1 Paquete de Cubitos de Atún con Camarón Dolores Premium
- Salsa catsup
- Jitomate picado
- Cebolla picada
- Cilantro picado
- Aguacate
- Clamato
- Refresco de naranja
- Jugo de limón
- Salsa picante
- Sal
- Pimienta

Procedimiento

1. En un tazón mezcla la salsa catsup, con clamato, refresco de naranja, salsa picante, jugo de limón, sal y pimienta. Reserva.
2. Incorpora los Cubitos de Atún con Camarón Dolores Premium y mezcla hasta integrar. Agrega el jitomate, la cebolla y el cilantro picado.
3. Sirve en una copa coctelera o en un bowl y decora con aguacate.
4. Acompaña con galletas saladas y disfruta.



19

Atún con jitomate rostizado y mozzarella



Ingredientes

- 2 Latas de Lomo Sólido de Atún Dolores Premium en Agua
- 2 jitomates
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Laurel
- Orégano
- Albahaca
- Queso mozzarella fresco
- Pan tostado artesanal en rebanadas
- Sal
- Pimienta

Procedimiento

1. Corta los jitomates en octavos. Reserva.
2. En un tazón, tritura los dientes de ajo y sazona con aceite de oliva, laurel, orégano, albahaca, sal y pimienta.
3. Coloca los trozos de jitomate y báñalos con la mezcla previamente preparada.
4. Llévalos al horno a 180 °C durante 30 minutos.
5. Saca del horno y agrega queso mozzarella. Regrésalos al horno hasta que el queso esté gratinado.
6. Sobre una rebanada de pan tostado coloca un poco de la mezcla con ajo, agrega queso mozzarella, jitomate rostizado y al final una rebanada de Lomo Sólido de Atún en Agua. Añade un chorrillo extra de aceite de oliva.
7. ¡Sirve y disfruta!



20

Pasta con Sardinias



Ingredientes

- 1 Lata de Sardinias Dolores Premium en Salsa de Tomate
- Pasta penne
- Ajo
- Aceitunas sin hueso
- Alcaparras
- Aceite de oliva
- Chile de árbol entero
- Puré de tomate
- Queso parmesano
- Perejil para decorar
- Sal
- Pimienta

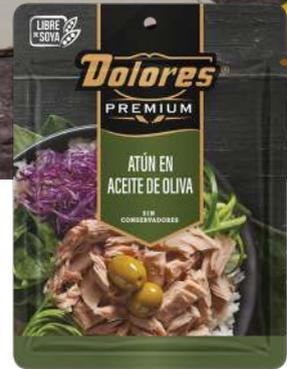
Procedimiento

1. En una olla con agua cuece la pasta con sal.
2. En un sartén agrega aceite de oliva, ajo finamente picado, aceitunas picadas, alcaparras, chile de árbol entero y el puré de tomate. Mezcla hasta integrar.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Cocina la Lata de Sardinias Dolores Premium en Salsa de Tomate y agrega la pasta.
5. Integra todos los ingredientes, sirve en un plato y decora con queso parmesano y perejil.
6. ¡Disfruta!



21

Ensalada de Atún



Ingredientes

- 1 pouch de atún en aceite de oliva Dolores
- Lechuga picada
- Cebolla morada fileteada
- Pepinillo dulce picado
- Jugo de limón eureka
- Peperoncino
- Cilantro picado
- Sal
- Pimienta
- Tostadas para acompañar

Procedimiento

1. En un bowl mezcla la lechuga fileteada, la cebolla morada picada, pepinillo dulce picado y el Atún en aceite de oliva.
2. Agrega el jugo de limón, peperoncino, sal y pimienta.
3. Decora con cilantro picado y acompaña con tostadas.
4. ¡Sirve y disfruta!



22 Tacos gobernador con Atún



Ingredientes

- 1 Paquete de Cubitos de Atún con Camarón Dolores Premium
- Mantequilla
- Jitomate picado
- 1 cebolla picada
- Chile poblano picado
- Salsa inglesa
- Ajo en polvo
- Tortilla de maíz
- Queso para derretir
- Sal
- Pimienta

Procedimiento

1. En un sartén coloca la mantequilla, jitomate picado, cebolla picada y chile poblano. Saltea hasta que se suavicen.
2. Agrega los Cubitos de Atún con Camarón Dolores Premium y sazona con salsa inglesa, ajo en polvo, sal y pimienta. Reserva.
3. Calienta las tortillas y agrega la mezcla del Atún con Camarones, añade un poco de queso y forma un taco. Deja dorar por ambos lados hasta que el queso esté derretido.
4. Acompaña con arroz, salsa y limones.
5. ¡Sirve y disfruta!



23 Empapelado de Atún



Ingredientes

- 1 Paquete de Medallones de Atún Dolores Premium
- Cebolla morada
- Apio
- Pimiento morrón de colores
- Sal con ajo
- Aceite de oliva
- Chile en polvo
- Salsa de soya
- Miel

Procedimiento

1. En un tazón coloca el pimiento morrón de colores cortado en julianas, la cebolla morada fileteada, apio en julianas y agrega aceite de oliva.
2. Mezcla y condimenta con sal con ajo, chile en polvo, salsa de soya y miel.
3. Sobre papel aluminio coloca un Medallón de Atún Dolores Premium. Agrega un poco de la mezcla de las verduras por encima del Medallón y cierra de tal forma que quede bien sellado.
4. Coloca los Medallones sobre un sartén para que se cocinen al vapor y déjalos aproximadamente 10 o 15 minutos.
5. Sirve y acompaña con arroz blanco.



24

Chapata de Atún mediterránea



Ingredientes

- 1 Sobre de Atún Dolores en Aceite de Oliva
- Chapata
- Jitomate
- Arúgula
- Queso burrata
- Reducción de vinagre balsámico
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Procedimiento

1. Corta la chapata por la mitad y sobre una de las mitades agrega aceite de oliva.
2. Agrega la arúgula, el jitomate en rebanadas, queso burrata, reducción de vinagre balsámico y una cucharada de Atún Dolores en Aceite de Oliva.
3. Salpimenta y coloca la tapa de la chapata.
4. Parte por la mitad, ¡sirve y disfruta!



25

Mini wraps orientales de Atún

Ingredientes

- 1 Paquete de Atún Ahumado de Dolores Premium
- Cebolla
- Ajo
- Salsa de soya
- Ajonjolí
- Cacahuates naturales
- Jugo de Naranja
- Limón eureka
- Aceite de ajonjolí
- Tahini
- Mirin
- Chile serrano tatemado
- Tortillas de harina grandes
- Ajo en polvo

Procedimiento

1. En un sartén tuesta el ajonjolí y los cacahuates. Reserva.
2. Sobre el mismo sartén, sofríe la cebolla y el ajo finamente picados. Agrega jugo de naranja, jugo de limón eureka, aceite de ajonjolí, tahini y marin.
3. Lleva a la licuadora y licúa con el ajonjolí y los cacahuates tostados.
4. Calienta el Atún Ahumado de Dolores Premium con sal de ajo y agrega la mezcla licuada.
5. Calienta las tortillas de harina y rellena con el Atún previamente cocinado. Enrolla y corta para formar los mini wraps.
6. En un pequeño tazón coloca rodajas de chile serrano tatemado, salsa de soya y revuelve.
7. Sobre un plato agrega un espejo con la mezcla de la licuadora y coloca los mini wraps.
8. Decora con cebollín, ¡sirve y disfruta!



26

Hamburguesa de Atún sin pan



Ingredientes

- 1 Paquete de Hamburguesa de Atún Dolores Premium
- Lechuga italiana grande
- Jitomate
- Cebolla
- Espinacas
- Mostaza Dijon
- Pepino
- Queso oaxaca
- Pimiento morrón
- Catsup

Procedimiento

1. En un sartén fríe la cebolla y el pimiento morrón.
2. Asa las rebanadas de Hamburguesa de Atún Dolores Premium y agrega queso oaxaca hasta que se derrita.
3. Sobre una cama de lechuga coloca las rebanadas de Hamburguesa de Atún Dolores Premium, rodajas de jitomate, espinacas y pepino rebanado. Agrega la cebolla y el pimiento morrón.
4. Agrega agregar catsup y mostaza al gusto. Envuelve la Hamburguesa con la lechuga.
5. ¡Sirve y disfruta!



27

Bowl de arroz con Atún y Camarones



Ingredientes

- 1 Paquete de Cubitos de Atún con Camarón Dolores Premium
- Arroz cocido
- Zanahoria picada en cubitos
- Cebollitas cambray
- 2 huevos
- Aceite
- Salsa de soya
- Salsa de ostión
- Ajonjolí negro

Procedimiento

1. En un sartén con un poco de aceite coloca los cubitos de zanahoria y las cebollitas cambray. Saltea y poco a poco integra los Cubitos de Atún con Camarón Dolores Premium.
2. En el mismo sartén, bate los huevos y cuida no revolver con la mezcla previamente cocinada.
3. En un tazón agrega el arroz, la salsa de soya y la salsa de ostión. Mezcla hasta integrar y reserva.
4. Integra todos los ingredientes y agrega el rabito de la cebolla cambray picado.
5. Sirve y decora con ajonjolí negro.



28

Aguacates rellenos de Atún Cevichero



Ingredientes

- 1 Paquete de Cubitos de Atún Dolores Premium
- Mango cortado en cubitos
- Pepino rebanado
- Cebolla morada
- Jengibre fresco
- Aceite de oliva
- Limones
- Chile habanero en julianas
- Cilantro fresco
- Aguacates cortados a la mitad
- Sal
- Pimienta

Procedimiento

1. Coloca los Cubitos de Atún Dolores Premium en un tazón y reserva.
2. Mezcla el aceite de oliva con jugo de 2 limones y agrega el habanero rebanado con un poco de sal.
3. Pica el jengibre finamente y agrégalo a los Cubitos de Atún.
4. Vierte la mezcla de habanero sobre el Atún y revuelve bien.
5. Tapa con film y lleva al refrigerador durante 1 hora.
6. Corta la cebolla finamente y pica el cilantro.
7. Mezcla todos los ingredientes con el mango en cubitos.
8. Corta por la mitad los aguacates y quita la cáscara con cuidado.
9. Saca el Atún del refrigerador y rellena los aguacates. Decora con cilantro picado.
10. ¡Sirve y disfruta!



29 Atún con salsa de rosas



Ingredientes

- 1 Paquete de Medallones de Atún Dolores Premium
- Sal marina
- Pimienta
- Castañas enlatadas
- Agua de rosas
- Mantequilla
- Dientes de ajo pelados y finamente picados
- Semillas de anís
- Rosas comestibles
- Ciruelas picadas y sin semilla
- Caldo de pollo
- Miel de abeja

Procedimiento

1. Derrite mantequilla en un sartén y saltea el ajo junto con las semillas de anís hasta que estén ligeramente doradas.
2. Añade los pétalos de rosas y la ciruela picada. Saltea por unos minutos más.
3. Licúa todo junto con las castañas hasta que se forme un puré.
4. Cocina el puré a fuego bajo por unos minutos.
5. Para preparar los Medallones de Atún, sazónalos con sal, pimienta, cebolla y ajo.
6. Sella los Medallones en la mantequilla a fuego medio y asegúrate de que estén bien dorados.
7. Sirve los Medallones en un plato extendido y báñalos con el puré de rosas.
8. Acompaña con arroz y pétalos de rosa comestibles.
9. ¡Disfruta!



30 Ensalada de quinoa, brócoli y Atún



Ingredientes

- 1 lata de Lomo Sólido de Atún Dolores Premium en Agua
- Quinoa
- Brócoli
- Champiñones
- Uvas
- Pimiento
- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana
- Miel de abeja
- Sal

Procedimiento

1. Aclara la quinoa hasta que el agua salga limpia.
2. En agua hirviendo pon a cocer la quinoa.
3. Escurre la quinoa, agrega agua fría y vuelve a escurrir.
4. Cuece el brócoli en agua hirviendo con sal durante 8 minutos.
5. Rebana los champiñones en láminas, corta las uvas por la mitad y los pimientos en julianas. Reserva.
6. Escurre el Lomo de Atún y en una ensaladera, mezcla todos los ingredientes.
7. Prepara la vinagreta agregando sal, vinagre de manzana, aceite de oliva y un hilo de miel de abeja.
8. Sirve la ensalada y agrega aderezo al gusto. ¡Disfruta!



31

Gringa de Atún Ahumado



Ingredientes

- 1 Paquete de Atún Dolores Ahumado Desmenuzado
- Queso manchego
- Sal
- Pico de gallo

Procedimiento

1. Coloca una tortilla sobre un sartén y calienta.
2. Agrega queso e incorpora el Atún Ahumado Desmenuzado, añade un poco más de queso y cubre con otra tortilla.
3. Calienta por unos minutos hasta que el queso se derrita.
4. Sirve y acompaña con pico de gallo.



32 Pasta cremosa de Atún con champiñones



Ingredientes

- 2 Latas de Lomo Sólido de Atún Dolores Premium en Aceite
- Champiñones baby bella
- 2 dientes de ajo
- Limón
- Romero
- Pasta
- Hojuelas de pimienta rojo
- Sal
- Pimienta
- Mantequilla
- Crema batida
- Queso parmesano

Procedimiento

1. Cocina la pasta hasta que esté al dente y escurre. Reserva.
2. Saltea los champiñones en mantequilla hasta que estén bien dorados. Agrega ajo, romero y las hojuelas de pimienta rojo.
3. Añade los champiñones a la pasta y agrega la crema batida, queso parmesano, jugo de limón y mezcla hasta integrar.
4. Agrega las espinacas y las Latas de Lomo de Atún a la pasta y cocina por unos minutos.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Decora con queso parmesano y pimienta negra recién molida.
7. ¡Sirve y disfruta!



33 Medallón de Atún sellado a la naranja



Ingredientes

- 1 Paquete de Medallones de Atún Dolores Premium
- Aceite de oliva
- Naranjas
- Perejil para decorar
- Mantequilla fundida
- Miel
- Chile chipotle molido

Procedimiento

1. En un bowl mezcla el jugo de 2 naranjas, mantequilla, miel, chipotle molido, ralladura de naranja y mezcla.
2. En un sartén cocina los Medallones de Atún.
3. Agrega la mezcla a los medallones y deja cocinar por 10 minutos.
4. Sirve y decora con naranja partida y perejil.



34 Hamburguesa de Atún con queso fondue



Procedimiento

Ingredientes

- 1 Paquete de Hamburguesa de Atún Dolores Premium
- Queso suizo o gruyère
- Vino blanco seco
- 1 cucharadita de Maizena
- Sal y pimienta al gusto
- Mantequilla con sal a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de hojas de estragón frescas y picadas
- 2 diente de ajo picado
- Cebolla blanca pequeña, pelada y en rodajas finas
- Leche
- Harina
- Aceite
- 4 bollos de brioche
- Lechuga
- Jitomate en rodajas

1. En un tazón, mezcla las cebollas en rodajas finas y la leche, déjalas remojar durante 10 minutos. Agrega el aceite para freír a una olla a fuego medio. Escurre las cebollas de la leche y mezcla las tiras de cebolla con harina y sal. Frié un puñado de cebollas hasta que estén ligeramente doradas y crujientes. Retira del aceite y escurre sobre una toalla de papel. Reserva.
2. En un tazón pequeño, mezcla la mantequilla y el ajo, extiende en el interior de los bollos de brioche. Caliéntalos boca abajo en una sartén a fuego medio-alto. Cocina hasta que estén dorados y reserva.
3. Para hacer la fondue, coloca el vino en una olla pequeña a fuego medio. Mezcla el queso suizo o gruyère rallado con la Maizena. Cuando el vino esté humeante a fuego lento, redúcelo a fuego muy bajo; agrega el queso y revuelve poco a poco hasta que se haya incorporado a la olla y el fondue esté suave. Mantén caliente a fuego muy bajo y reserva.
4. Sazona las Hamburguesas de Atún Dolores con sal y pimienta por ambos lados. Cocina las Hamburguesas en una parrilla durante unos minutos y voltealas solo una vez.
5. Una vez que las Hamburguesas estén cocidas y el fondue esté listo, construye la Hamburguesa.
6. Coloca la parte inferior del bollo primero y cubre con lechuga, coloca la Hamburguesa de Atún Dolores, el jitomate y las cebollas previamente fritas. Por último, agrega aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza de fondue tibio sobre la parte superior de la Hamburguesa. Tapa con la parte superior del pan de Hamburguesa y disfruta.



35 Tabla de Sardinias con queso crema



Ingredientes

- 1 Lata de Sardinias Dolores Premium en Salsa de Tomate
- Queso crema
- Jitomate
- Cebolla morada
- Alcaparras
- Sal
- Pimienta
- Eneldo fresco
- Bagels

Procedimiento

1. Unta el queso crema sobre una tabla.
2. Cubre con rodajas de jitomate, cebolla morada y alcaparras.
3. Coloca las Sardinias sobre la tabla de queso. Agrega sal, pimienta y decora con eneldo fresco.
4. Acompaña con bagels y disfruta.



36 Tacos dorados de Atún Ahumado

Ingredientes

- 1 Paquete de Atún Dolores Ahumado Desmenuzado
- Cebolla
- Chiles serranos
- Jitomates
- Perejil
- Jugo de limón
- Salsa inglesa
- Jugo sazonzador
- Tortillas de maíz
- Aguacate
- Crema
- Lechuga
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Procedimiento

1. Pica finamente el perejil, los jitomates, la cebolla y el chile serrano y ponlos en un sartén con aceite. Fríe y sazona con sal y pimienta.
2. Añade el Atún Ahumado Desmenuzado y cocina por 10 minutos.
3. Con la mezcla, arma los tacos y friélos con un poco de aceite hasta que estén bien dorados.
4. Retira del fuego, quita el exceso de grasa y decora con rebanadas de jitomate, aguacate, lechuga y crema.
5. ¡Sirve y disfruta!



37 Tostadas de arroz con Atún



Ingredientes

- 1 Paquete Sashimi de Atún Dolores
- Arroz
- Pimientos
- Cebollín
- Algas

Para el aderezo:

- Mayonesa
- Salsa Sriracha

Procedimiento

1. Cocina el arroz en una waflera para formar la tostada.
2. Agrega las láminas Sashimi de Atún Dolores.
3. Mezcla la mayonesa y la Sriracha para hacer el aderezo y úntalo sobre la tostada.
4. Decora con pimientos, cebollín y algas.
5. ¡Sirve y disfruta!



38 Rollitos de Salchicha de Atún



Ingredientes

- 1 Paquete de Salchichas de Atún Dolores Premium
- Pasta de hojaldre
- 2 huevos
- Palitos para banderillas

Para el aderezo:

- Catsup
- Salsa de soya
- Cebolla en polvo
- Paprika
- Sal
- Pimienta

Procedimiento

1. Estira la pasta de hojaldre y corta en tiras.
2. Envuelve las Salchichas de Atún con las tiras de hojaldre.
3. Bate los huevos y barniza las salchichas con el hojaldre.
4. Fríe en freidora de aire a 180°C durante 10 minutos.
5. Para el aderezo, mezcla todos los ingredientes hasta integrar.
6. Clava las Salchichas en los palitos para banderillas.
7. ¡Sirve y disfruta con el aderezo!



39 Tacos de Atún al ajillo



Ingredientes

- 1 Paquete Filete de Atún con Costra de Ajonjolí
- Chile guajillo
- 2 dientes de ajo picado
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Para los tacos:

- Col morada fileteada
- Col blanca
- Zanahoria rallada
- Aguacate en rebanadas
- Tortillas de maíz

Para el aderezo:

- Yogurt natural
- Crema ácida
- Hierbabuena picada

Procedimiento

1. Salpimenta los Filetes de Atún y reserva.
2. Corta el chile guajillo en tiritas delgadas con ayuda de unas tijeras.
3. En un sartén agrega el aceite de oliva, el ajo picado y el chile guajillo. En ese mismo aceite sella los Filetes de Atún. Corta en tiras y mezcla con el resto del ajo y chile guajillo. Reserva.
4. Para el aderezo, mezcla todos los ingredientes y salpimenta.
5. Mezcla la col blanca, la col morada y la zanahoria rallada.
6. Calienta las tortillas de maíz, agrega una cama de la mezcla de los vegetales, las tiras de Atún y un poco del aceite de chile y ajo.
7. Decora con el aderezo preparado y una rebanada de aguacate.

A tu lado
40 DÍAS
40 RECETAS



40

Ensalada gourmet de Atún



Ingredientes

- 2 Latas de Lomo Sólido de Atún Dolores Premium en Agua
- Espinacas baby
- Arúgula
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- Uvas verdes sin semilla
- Nueces garapiñadas troceadas
- Queso parmesano rallado

Para el aderezo:

- Yogurt griego natural
- Miel de abeja
- Sal
- Pimienta

Procedimiento

1. Drena el Lomo de Atún y reserva.
2. Lavar, desinfectar y secar la espinaca y la arúgula.
3. Cortar el pimiento en tiritas, las uvas en mitades y las nueces garapiñadas en trozos.
4. Para el aderezo mezclar en un bowl el yogurt con la miel y salpimentar.
5. En un bowl mezclar la espinaca, arúgula, uvas, pimientos y nueces, cubrir con suficiente aderezo.
6. Repartir el Lomo de Atún sobre toda la ensalada y decorar con queso parmesano.

A tu lado 40 DÍAS 40 RECETAS

Esperamos que estas recetas hayan sido de tu agrado y acompañen tu mesa en esta temporada, además de ayudarte a encontrar inspiración para sorprender a los que más quieres dentro y fuera de la cocina con opciones deliciosas y nutritivas.

Gracias por dejarnos estar A tu lado a través de un viaje lleno de sabor y momentos memorables en tu mesa durante esta temporada.

¡Hasta el próximo año!





atún
Dolores®

