

ATÚN CON PAPAS Y ZANAHORÍAS

INGREDIENTES

- * (1000 ml) 1 Litro agua
- * 1 Cucharadita aceite de oliva
- * (75 g) 1/2 Taza cebolla cortada finamente
- * (8 g) 2 Dientes ajo cortados finamente
- * (468 g) 4 Latas atún en agua **BUMBLE BEE**
- * (60 ml) 1/4 Taza vino blanco
- * (350 g) 1 Sobre salsa de tomate mediterránea
- * 1 Taza de agua mineral
- * (300 g) 2 Tazas zanahorias peladas y cortadas en cubos
- * (300 g) 2 Tazas papas peladas y cortadas en cubos
- * (10 g) 2 Cucharadas cilantro picado finamente
- * Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una cacerola a fuego alto añadir el agua junto con la zanahoria y las papas, cocinar por 10 minutos o hasta que estén blandas. Colarlas
2. En otra cacerola verter el aceite de oliva a fuego alto, sofreír el ajo y la cebolla por 1 minuto.
3. Agregar a la cacerola el atún, cocinar por 3 minutos a fuego medio, añadir el vino cocinar por 5 minutos con la cacerola tapada.
4. Verter en la cacerola la salsa de tomate mediterránea junto con el agua, las zanahorias y las papas, cocinar por 5 minutos a fuego bajo con la cacerola tapada.
5. Agregar el cilantro ajustar el punto de sal y pimienta necesario, apagar el fuego.



BUMBLE BEE®

EL ATÚN
CON B DE BUENO

PASTA CON ATÚN

INGREDIENTES

- * 5 Tazas pasta penne cruda
- * 1 litro de agua
- * 1/3 Taza de apio cortado finamente
- * 1/2 Taza de cebolla cortada finamente
- * 1/4 Taza de cilantro cortado finamente
- * 1/2 Taza de mayonesa
- * 1 Taza de atún en agua escurrido **BUMBLE BEE**
- * Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una cacerola a fuego alto, colocar la pasta y cocinar hasta que esté al dente.
2. En una taza, colocar el apio, la cebolla, el cilantro, la mayonesa y el atún. Mezclar de forma envolvente y ajustar el punto de sal y pimienta al gusto.
3. Añadir la pasta cocida de poco a poco. Ajustar el punto de sal y pimienta si es necesario y disfrutar.



BUMBLE BEE®

EL ATÚN
CON B DE BUENO

DIP DE ATÚN

INGREDIENTES

- * (80 g.) 1/3 Taza mayonesa
- * (15 g.) 1 Cucharada mostaza
- * (32 g.) 1/8 Taza apio cortado finamente
- * (140 g.) 2/3 Taza atún en agua **BUMBLE BEE**
- * (140 g.) 2/3 Taza atún ahumado **BUMBLE BEE**
- * (140 g.) 2/3 Taza atún con jalapeños **BUMBLE BEE**
- * (2 g.) 1 Cucharadita de sazonador de camarón
- * Pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Escurrir las 3 latas de atún en un colador y colocar en un tazón.
2. Añadir la mayonesa, mostaza, el apio, el sazonador de camarón y la pimienta. Mezclar hasta que esté homogénea.
3. Servir y disfrutar.



BUMBLE BEE®

EL ATÚN
CON B DE BUENO