



**DISFRUTA
EL SABOR**

DE LA CUARESMA

CON

Dolores *atún*®

&

SALADITAS

Gamesa®

RECETARIO

PICO DE ATÚN

con

Dolores[®] *atún*

&

SALADITAS
Gamesa[®]

Rinde para 2 porciones

INGREDIENTES:

- 1 lata (5 oz) de **atún Dolores**[®], escurrido
- 1/3 taza de tomates picados
- 1/3 taza de cebolla picada
- 1 chile jalapeño pequeño, sin semillas y finamente picado
- 1/3 taza de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- Galletas **Saladitas Gamesa**[®]



PREPARACIÓN:

1. En un tazón mediano, combina el **atún Dolores**[®] escurrido, los tomates, la cebolla, el jalapeño y el cilantro. Sazona con sal y pimienta.
2. Combina suavemente hasta que todo esté bien integrado.
3. Cubre y refrigera el pico de gallo durante 10 minutos antes de servir para que los sabores se marinen.
4. Sirve frío encima de tus **Saladitas Gamesa**[®].



ENSALADA DE ATÚN Y GARBANZOS

con

Dolores[®]
atún

&

SALADITAS
Gamesa[®]

Rinde para 4 porciones

INGREDIENTES:

- 2 latas (5 oz) de **atún Dolores**[®] en aceite, sin escurrir
- 1 lata (16 oz) de garbanzos, escurridos
- 1 lata (2.25 oz) de aceitunas negras picadas
- ¼ taza de perejil italiano (de hoja plana), picado
- ½ cebolla roja, picada
- Jugo de un limón
- ¼ taza de queso feta desmenuzado
- Sal y pimienta al gusto
- **Galletas Saladitas Gamesa**[®]



PREPARACIÓN:

1. Combina el **atún Dolores**[®], los garbanzos, las aceitunas, el perejil, la cebolla roja, el jugo de limón y el queso feta en un tazón.
2. Sazona con sal y pimienta.
3. Sirve la mezcla sobre tus **Saladitas Gamesa**[®].



CEVICHE DE ATÚN

con

Dolores[®] *atún*

&

SALADITAS
Gamesa

Rinde para 4 porciones

INGREDIENTES:

- 2 latas de **atún Dolores**[®] en agua
- 1 taza de jugo de naranja
- ½ taza de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 chiles jalapeños picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de cilantro picado
- 1 aguacate maduro picado
- 1 mango maduro picado
- ½ aguacate en rebanadas para decorar
- Galletas **Saladitas Gamesa**[®]



PREPARACIÓN:

1. En un tazón combina el **atún Dolores**[®], con el jugo de naranja, jugo de limón, sal y pimienta. Cubre con plástico y refrigera 30 minutos.
2. En otro tazón combina cebolla, jalapeños, aceite de oliva y cilantro. Mezcla con el atún Dolores[®] y añade aguacate y mango cortados en cuadritos.
3. Acompaña con Galletas **Saladitas Gamesa**[®] y decora con rebanadas de aguacate.

