

# Recetario de sardinas

Conoce más productos:

[pontoalimentos.com](http://pontoalimentos.com)

 @ponto\_alimentos

 @pontoalimentos



100%  
Libre de soya

**PONTO**  
EL CORAZÓN DEL OCEANO



## Croquetas de sardinas

Porciones  
**4**

Minutos  
**40**

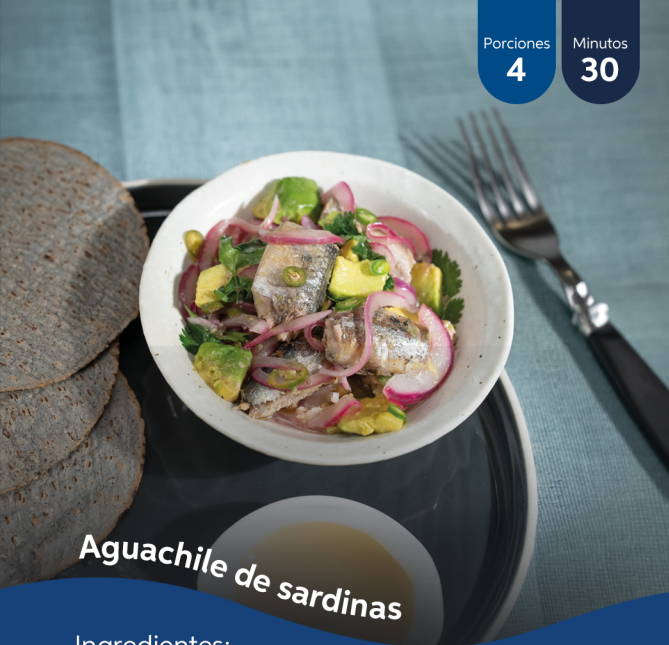
### Ingredientes:

3 latas Sardinas en salsa de tomate PONTO®  
Puré de papa (2 papas cocidas y machacadas)  
2 Cebollines picados  
2 cdas Perejil picado

2 Ajos picados  
1 cda Mostaza picante  
1 Huevo  
1/3 taza Pan molido  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

Precalienta el horno a 200 °C y engrasa una charola. Mezcla las sardinas con el puré de papa, cebollines, perejil, ajo, mostaza, huevo, sal y pimienta. Forma ocho croquetas, cúbrealas con pan molido y colócalas en la charola. Hornea 25 minutos, voltéalas y hornea 10 minutos adicionales hasta dorar.



Porciones **4**  
Minutos **30**

## Aguachile de sardinas

### Ingredientes:

2 latas **Sardinas en aceite vegetal PONTO®**  
3 pzas Limón  
Cebolla morada  
10 g Cilantro  
1 pza Aguacate  
5 pzas Tostada de maíz azul  
Sal de grano  
Pimienta  
3 Chiles serranos

### Preparación:

Desmenuza las sardinas. Corta la cebolla morada y los chiles serranos en rodajas. Mezcla en un bowl las sardinas, cebolla, chiles, cilantro y aguacate picados. Agrega el jugo de limón y salpimenta al gusto.



Porciones **4**  
Minutos **10**

## Tostadas de sardina

### Ingredientes:

1 lata **Sardinas en aceite vegetal PONTO®**  
1 Jitomate, cortado en cubitos  
1/4 Cebolla morada, finamente picada  
1/2 Pepino, pelado y cortado en cubitos  
1 puñado Cilantro  
Jugo de limones al gusto  
Sal y pimienta al gusto  
Aguacate  
Tostadas de maíz

### Preparación:

En un bowl mezcla el jitomate, cebolla, pepino y cilantro. Agrega las sardinas desmenuzadas. Agrega el jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Mezcla hasta que todos los ingredientes se integren. Sirve en las tostadas y decora con aguacate.



Porciones **2**  
Minutos **10**

## Onigiri de sardinas

### Ingredientes:

2 latas **Sardinas en aceite de aguacate extra virgen PONTO®**  
250 g Arroz sushi  
30 ml Vinagre de arroz  
2 cda Azúcar  
1 cda Sal  
1 pza Aguacate  
50 gr Queso crema  
2 cda Mayonesa  
10 g Ajonjolí  
2 pza Alga Nori

### Preparación:

Cocina el arroz por 25 minutos, cuando esté listo agrega el vinagre, azúcar y sal. Mezcla las sardinas con mayonesa hasta formar un paté. Forma triángulos con el arroz, rellénalos con la mezcla, agrega aguacate y queso crema. Envuelve los triángulos de arroz relleno en alga nori y decora con ajonjolí.



Porciones **4**  
Minutos **15**

## Wrap de sardinas

### Ingredientes:

2 latas **Sardinas en aceite de oliva extra virgen PONTO®**  
Tortillas de harina grandes  
1/2 Aguacate  
50 g Germen de alfalfa  
50 g Col morada  
20 g Cebolla morada  
1 pza Jitomate en rodajas  
Ajo, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta

### Preparación:

En un bowl haz una salmuera mezclando el vinagre, ajo machacado, sal, pimienta, sumerge las sardinas en esta mezcla y reserva. Calienta ligeramente las tortillas de harina, unta aguacate, agrega el germen de alfalfa, col, cebolla, jitomate y las sardinas. Enrolla la tortilla.