

ENSALADA GRIEGA

Receta rica y refrescante! Ideal como acompañamiento o para llevar como vianda!

 20 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 4 unidades grandes de tomate [1040 g]
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 30 piezas de aceituna negra sin hueso [150 g]
- 7 fetas/rebanadas de queso en feta danbo [210 g]
- 2 tazas de lechuga [94 g]
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva [36 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 2 cucharadas de café de vinagre [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien las verduras. Cortar los tomates en trozos medianos. La cebolla se corta en rodajas finas. Cortar la lechuga en trozos grandes.
- 2º Cortar el queso feta en cubos medianos cuidando que no se desmenuce demasiado y agregar las aceitunas, en lo posible deshuesadas, para que sea más sencillo comerlas.
- 3º Para el aliño mezclar, en un bol pequeño, el aceite de oliva con alguna hierba seca como el orégano, la sal y el vinagre. Verter sobre la ensalada y mezclar suavemente para que todos los ingredientes queden bien cubiertos. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (415 g)	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	291 kcal	15 %
GRASA	8 g	34 g	52 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	445 mg	1847 mg	77 %
H. CARBONO	3 g	13 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	-