



ENSALADA DE SANDÍA Y MORAS.

Ensalada de sandía, moras, pepino, queso feta y nueces.

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 tajada mediana de sandía, cruda (400 g)
- 100 gramos de mora, cruda o 100 gramos de arándano, crudo
- 50 gramos de queso feta
- 30 gramos de nuez, cruda
- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo (50 g)
- 5 hojas de albahaca (3 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1/2 vaso de limón, zumo, fresco (88 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la sandía y el pepino en cubitos.
- 2º Desgranular el queso feta con las manos o cortarlo en trozos pequeños.
- 3º Trocear las nueces con un mortero o con las manos.
- 4º Añadir todo a un bol junto con las moras o arándanos y el aliño (aceite de oliva, jugo de limón, sal y albahaca).
- 5º Mezclar para que se integre el aliño bien y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (569 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	576 kcal	29 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	31 %
H. CARBONO	5 g	30 g	12 %
AZÚCARES	5 g	29 g	32 %
GRASA	7 g	41 g	59 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	56 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	33 %
SODIO	284 mg	1618 mg	67 %