

ENSALADA GRIEGA CETO

INGREDIENTES

- 150 gramos de tomate maduro, crudo
- 200 gramos de pepino, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 25 gramos de cebolla morada
- 100 gramos de pimienta verde, crudo
- 10 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera (30 g)
- 30 gramos de queso Feta
- 10 gramos de nuez, cruda
- Orégano, sal, pimienta, aceite

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar en un recipiente el aceite de oliva, el vinagre, la sal y el orégano.
- 2º Mezclar en un bol el pepino y la cebolla cortados pequeños, y las aceitunas. Agregar el aderezo y mezclar.
- 3º Añadir el tomate cortado y el queso feta. Esparcir por encima las nueces, orégano y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|-------------------|-----------|-------|
| ENERGÍA | 58 kcal | 3 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 4 % |
| H. CARBONO | 3 g | 1 % |
| AZÚCARES | 3 g | 3 % |
| GRASA | 4 g | 6 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 5 % |
| SODIO | 171 mg | 7 % |