



ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON QUESO

 1 porción

INGREDIENTES

- Pepino
- Rodajas de tomate o tomates cherry
- 50 gramos de queso feta o 1 ración individual de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural [50 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco
- Pizca de sal
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharada de postre de vinagre balsámico [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta los tomates cherry.
- 2º Corta el pepino en rodajas.
- 3º Corta el queso feta en cuadrados. Alternativa: corta en trozos el queso fresco.
- 4º Coloca todos los ingredientes en un bol y aliña a tu gusto. Sugerencia: sal, orégano, aceite y vinagre.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [208 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	193 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	14 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	106 mg	219 mg	9 %