

# Ensalada de pepino y melón verde

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 8

**Prep:** 10 minutos

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas jugo de lima
- 1/4 taza aceite para cocinar
- 1 cucharadita miel\*
- 1/4 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita pimienta
- 1 melón o melón verde mediano, picado en cuadritos
- 1 pepino, picado en cuadritos
- 1/3 taza cebolla roja picada
- 3 cucharadas eneldo fresco picado
- 1 taza queso feta\* (opcional)

## PREPERACIÓN

1. Haga el aderezo por combinar jugo de limón verde, aceite, miel, sal y pimienta en un tazón y mezclando para combinar.
2. En un tazón grande, añada el melón, pepino, cebolla y eneldo. Revuelve para combinar. Añada aderezo y mezcle bien. Espolvoree con queso feta (opcional) y sirva.

### \*Sustituciones

1 cucharadita miel → 1 cucharadita jarabe de acre o néctar de agave



## Información Nutricional

Porción: 1/8 de receta con queso feta

<b>Calorías</b>	<b>159</b>
<b>Grasa total</b>	<b>11 g</b>
Grasa saturada	4 g
<b>Colesterol</b>	<b>17 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>261 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>13 g</b>
Fibra	1 g
Azúcares	11 g
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>

### Notas:

- Si no tiene eneldo fresco, sustituye con 3 cucharaditas de eneldo seco.

Fuente de receta: Two Peas and Their Pod