

# Ensalada de sandía con feta y menta



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4

**Prep:** 15 minutos

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 3 cucharadas jugo de limón
- 1/2 diente ajo, picado
- 1/4 cucharadita sal
- 5 tazas sandía, cortada en cubos
- 1 taza pepino, cortado en cubos
- 1/4 taza cebolla, en rodajas delgadas
- 1/3 taza queso feta desmenuzado
- 1/2 taza hojas de menta o albahaca, picadas\*
- 1 aguacate, cortado en cubos (opcional)
- 1 jalapeño, cortado en cubos (opcional)
- Sal



## PREPERACIÓN

1. En un bol pequeño, bate juntos el aceite de oliva, jugo de limón, diente de ajo y 1/4 cucharadita de sal para hacer el aderezo.
2. Corta la sandía, el pepino, la cebolla y el aguacate y el jalapeño si los vas a usar. Añádelos a un bol grande. Esparce encima el queso feta y la menta o albahaca.
3. Aliña la ensalada. Mezcla con cuidado para combinar. Sirve.

### \*Sustituciones

1/2 taza de menta → 3 cucharadas de hojas de albahaca  
o albahaca de albahacas secas

### Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

<b>Calorías</b>	<b>165</b>
<b>Grasa total</b>	<b>10g</b>
Grasa saturada	3g
<b>Colesterol</b>	<b>11mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>295mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>18g</b>
Fibra	2g
Azúcares	13g
<b>Proteína</b>	<b>4g</b>

Fuente de receta:  
loveandlemons.com