

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

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

Fuente de receta:
loveandlemons.com