



ENSALADA GRIEGA

Ingredientes

- 300 g de mix de hojas hidropónica
- 300 g de Queso de cabra cortado en cubos o bastones
- 1 Pepino mediano
- ½ Cebolla cortada en aros
- 2 Tomates cortados en gajos
- 1 Pimentón verde cortado en cubos pequeños
- 100 g de aceitunas negras sin carozo

Preparación

1.- Lava muy bien las lechugas y de inmediato sepáralas en platos individuales. Acomoda todos los demás ingredientes en el plato de manera decorativa como el queso de cabra, tomates, aros de cebolla, pimentón verde y aceitunas.

2.- Una vez todo listo, sirve de inmediato y disfruta de esta fresca preparación.



Dificultad:
Baja



Porciones:
4



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	218 Kcal
Proteínas:	13.9 g
Grasa Total:	14.9 g
Colesterol:	39 mg
H. de Carbono:	8.7 g
Fibra Dietética:	2,2 g
Sodio:	446 mg

Nota

Busca ideas de aderezos con la ayuda del buscador de recetas, usando la palabra yoghurt y aparecerán muchas opciones.