



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.