



Ensalada griega

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Tazón grande

Tazón pequeño

Utensilios:

Cuchillo

Tazas y cucharas medidoras

Batidor o tenedor

Ingredientes

6 hojas de lechuga romana, cortadas

1 pepino, pelado y en rebanadas

1 tomate mediano, cortado

1/2 taza de cebolla, en rebanadas

1/3 taza de queso feta desmenuzado

2 cucharas de aceite de oliva O vegetal

2 cucharas de jugo de limón

(aproximadamente 1 limón)

1 cucharadita de orégano seco

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Combine la lechuga, el pepino, el tomate, la cebolla y el queso en un tazón grande.
3. En un tazón pequeño, use un batidor o un tenedor para batir el aceite, el jugo de limón y el orégano para preparar el aderezo.
4. Vierta el aderezo sobre la mezcla de lechuga y mezcle para distribuir.

Información nutricional:

Calorías 110

Grasas totales 8 g

Sodio 160 mg

Carbohidratos totales 7 g

Proteína 4 g