



# Ensalada de verano con sandía

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 12 minutos. |  
Tiempo total: 12 minutos.

## Equipamiento:

Tazón pequeño

Tazas y cucharas medidoras

## Utensilios:

Tenedor o batidor

## Ingredientes

### *Para el aderezo*

2 cucharas de aceite de oliva o vegetal

3 cucharas de jugo de lima

¼ cucharadita de sal

### *Para la ensalada*

5 tazas de sandía sin semillas, en cubos, o 1 sandía pequeña sin semillas

1 taza de pepino, en rebanadas por la mitad

1 taza de cebolla morada, finamente cortada

1/3 taza de queso feta desmenuzado

1/3 taza de hojas de menta o albahaca en trozos

Una pizca de sal, para condimentar

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Prepare el aderezo: en un tazón pequeño, combine el aceite, el jugo de lima y la sal.

Coloque la sandía, el pepino y las cebollas moradas en un plato grande o en una fuente. Rocíe con la mitad del aderezo. Cubra con el queso feta, la menta y el jalapeño, si decide usarlo, y rocíe con el aderezo restante. Condimente al gusto y sirva.

## Información nutricional:

Calorías 90    Grasas totales 4 g    Sodio 170 mg  
Carbohidratos totales 11 g    Proteína 2 g