



# Ensalada de verano con sandía

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

Tiempo total: 12 minutos.

## Equipamiento:

Tazón pequeño

Plato grande o bandeja para servir

## Utensilios:

Tenedor o batidor

Tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

### *Para el aderezo*

2 cucharas de aceite de oliva O vegetal

3 cucharas de jugo de lima (aproximadamente 1.5 limas)

1/4 cucharadita de sal

### *Para la ensalada*

5 tazas de sandía sin semillas (aproximadamente

1 sandía pequeña), en cubos

1 pepino mediano, 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

1 pizca de sal

1/2 jalapeño o pimiento serrano (opcional)

## 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.
3. 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