

Ensalada Griega

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	5	250g

INGREDIENTES

- 2 tomates
- 1 taza de cebolla morada
- 1 taza de queso de cabra cortado en parmentier (cuadritos de 2 cm)
- 1/2 lechuga escarola
- 1 taza de aceitunas negras
- 1 palta mediana picada en cuartos
- 1 pepino
- 1 pizca de orégano

PREPARACIÓN

1. Cortar los tomates en cuartos; la cebolla, en juliana; y la palta, en cuartos.
2. Picar la lechuga con los dedos.
3. Pelar y cortar el pepino longitudinalmente, y luego en rodajas.
4. Disponer en un bol todos los ingredientes y mezclar.
5. Incorporar el queso de cabra y aliñar con orégano, sal, limón y aceite de oliva.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementarios:

- Sal
- Limón
- Aceite de oliva

Esta ensalada es perfecta como plato principal o acompañamiento. Es rica en proteínas del queso de cabra y grasas saludables de la palta y aceite de oliva. Ideal para una comida fresca y nutritiva.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comerico hoy.com>