Marta Mató Hereu

ENSALADA GRIEGA CETO

INGREDIENTES

- 150 gramos de tomate maduro, crudo
- 200 gramos de pepino, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 25 gramos de cebolla morada
- 100 gramos de pimiento verde, crudo
- 10 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera (30 g)
- 30 gramos de queso Feta
- 10 gramos de nuez, cruda
- Orégano, sal, pimienta, aceite

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar en un recipiente el aceite de oliva, el vinagre, la sal y el orégano.

2º Mezclar en un bol el pepino y la cebolla cortados pequeños, y las aceitunas. Agregar el aderezo y mezclar.

3º Añadir el tomate cortado y el queso feta. Esparcir por encima las nueces, oréngano y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	4 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AZÚCARES	3 g	3 %
GRASA	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 %
SODIO	171 mg	7 %