

ENSALADA GRIEGA DE VEGETALES

Tiempo preparación: 15 minutos
por 1 ½ taza de ensalada, 159 kcal
Ideal para 4 a 6 personas



Ingredientes

Para hacer el aderezo:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- ¾ cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ½ de cucharadita de sal, y más al gusto
- Pimienta negra al gusto

Para hacer la ensalada:

- 4 tazas de pepinos, sin semillas y picados (2 pepinos medianos)
- 1 taza de tomates cherry cortados por la mitad (o tomates medianos)
- ½ taza de aceitunas mixtas *
- ½ taza de cebolla morada en rodajas finas
- 2 onzas de queso feta desmoronado
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada

Instrucciones:

1. En un recipiente pequeño agregar el aceite, el vinagre, el orégano, la mostaza, la sal y la pimienta, mezclar bien, dejar aparte.
2. En un recipiente grande o ensaladera, agrega los pepinos, los tomates, las aceitunas, la cebolla y el queso feta, echa el aderezo y mezcla bien para que quede bien combinado. Prueba como esta de sal y ajusta si es necesario. Por último agrega la albahaca fresca picada, y a disfrutar!!

Notas:

*Las aceitunas que se utilizan más comúnmente para esta ensalada es la Kalamata, una negra, pero yo no tenía y utilicé unas verdes sin semilla y quedó fantásticamente deliciosa.

*Yo no tenía albahaca fresca por eso no sale en mi foto, pero la he hecho con albahaca y sabe aún mejor.

*Ensalada refrescante, llena de sabor y deliciosa, y en tan solo 15 minutos la tendrás lista! Y para sumarle es baja en calorías y carbohidratos!

www.unapizcadeluna.com