

ENSALADA GRIEGA

INGREDIENTES

1 lechuga grande
1 cebolla morada cortada en cubitos
1 pimiento rojo cortado en dados
½ pepino cortado en cuadritos
3 o 4 tomates
Almendras rebanadas o fileteadas
¼ de arándanos deshidratados
Queso feta sin grasa

PREPARACIÓN

En un bowl grande colocar la lechuga cortada, añadir el resto de los vegetales (tomates, pepino, pimiento, y cebolla). Finaliza agregando el queso, los arándanos y las almendras al gusto.

Nota: Puedes aderezar solamente con sal y pimienta, el sabor de los ingredientes es más que suficiente, pero si gustas puedes añadir un toque de vinagre balsámico.

Gracias al queso feta sin grasa y las pequeñas cantidades de almendras y arándanos esta ensalada es baja en calorías y alta en fibra.