

ENSALADA GRIEGA FÁCIL

Porciones: 6
Tamaño de la porción: 1 taza

INGREDIENTES

6 hojas de lechuga romana,
cortadas en trozos de 1 1/2
pulgada
1 pepino mediano, pelado y en
rodajas
1 tomate mediano, trozado
1/2 taza de cebolla morada, en
rodajas
1/3 taza de queso feta
desmenuzado
Para el aderezo
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Tiempo necesario: 15 minutos de preparación

1. Combinar la lechuga, el pepino, el tomate, la cebolla y el queso en un bol grande para servir.
2. Mezclar el aceite, el jugo de limón, el orégano y la sal en un bol pequeño.
3. Preparar el aderezo. Verter el aderezo sobre la mezcla de la lechuga; mezclar hasta que esté todo cubierto. Servir inmediatamente.

Find more Extension Center for Family Development recipes at z.umn.edu/therecipebox.



UNIVERSITY OF MINNESOTA | EXTENSION

ENSALADA GRIEGA FÁCIL

Porciones: 6
Tamaño de la porción: 1 taza

INGREDIENTES

6 hojas de lechuga romana,
cortadas en trozos de 1 1/2
pulgada
1 pepino mediano, pelado y en
rodajas
1 tomate mediano, trozado
1/2 taza de cebolla morada, en
rodajas
1/3 taza de queso feta
desmenuzado
Para el aderezo
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Tiempo necesario: 15 minutos de preparación

1. Combinar la lechuga, el pepino, el tomate, la cebolla y el queso en un bol grande para servir.
2. Mezclar el aceite, el jugo de limón, el orégano y la sal en un bol pequeño.
3. Preparar el aderezo. Verter el aderezo sobre la mezcla de la lechuga; mezclar hasta que esté todo cubierto. Servir inmediatamente.

Find more Extension Center for Family Development recipes at z.umn.edu/therecipebox.



UNIVERSITY OF MINNESOTA | EXTENSION

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías:	80
Grasa:	7 g
Grasa saturada:	0 g
Sodio:	290 mg
Carbohidrato:	4 g
Fibra alimentaria:	1 g
Proteína:	2 g

CONSEJOS Y VARIANTES

- Agregar aceitunas cortadas negras, verdes o kalamata.
- Para agregar proteína, cubra la ensalada con pollo a la parrilla, al horno o rostizado o con garbanzo.
- Servir la ensalada con puré de garbanzos (en inglés hummus) y con rodajas de pan pita.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para mayor información sobre la política antidiscriminatoria o para solicitar información sobre cómo presentar una denuncia, diríjase a la página web <http://z.umn.edu/usdaspanish>. SNAP ofrece asistencia de nutrición para personas de bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para comer mejor. Para mayor información, comuníquese con la Minnesota Food HelpLine a 1-888-711-1151. Este recurso fue financiado en parte por el Supplemental Nutrition Program del USDA – SNAP – con fondos de Minnesota Department of Human Services y con los recibidos por medio del mismo. Esta receta fue adaptada de Easy Greek Salad por United States Department of Agriculture (sin fecha; What's Cooking? USDA Mixing Bowl; tomada de www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/easy-greek-salad).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías:	80
Grasa:	7 g
Grasa saturada:	0 g
Sodio:	290 mg
Carbohidrato:	4 g
Fibra alimentaria:	1 g
Proteína:	2 g

CONSEJOS Y VARIANTES

- Agregar aceitunas cortadas negras, verdes o kalamata.
- Para agregar proteína, cubra la ensalada con pollo a la parrilla, al horno o rostizado o con garbanzo.
- Servir la ensalada con puré de garbanzos (en inglés hummus) y con rodajas de pan pita.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para mayor información sobre la política antidiscriminatoria o para solicitar información sobre cómo presentar una denuncia, diríjase a la página web <http://z.umn.edu/usdaspanish>. SNAP ofrece asistencia de nutrición para personas de bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para comer mejor. Para mayor información, comuníquese con la Minnesota Food HelpLine a 1-888-711-1151. Este recurso fue financiado en parte por el Supplemental Nutrition Program del USDA – SNAP – con fondos de Minnesota Department of Human Services y con los recibidos por medio del mismo. Esta receta fue adaptada de Easy Greek Salad por United States Department of Agriculture (sin fecha; What's Cooking? USDA Mixing Bowl; tomada de www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/easy-greek-salad).