

# Ensalada Griega Fácil de Hacer

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

- 6 hojas de lechuga romana (trozadas en pedazos de 1 ½ pulgadas)
- 1 pepino mediano (pelado y cortado en rodajas)
- 1 tomate mediano picado
- 1/2 taza cebolla roja (cortada en rodajas)
- 1/3 taza queso feta desmenuzado
- 2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharadita orégano seco
- 1/2 cucharadita sal

## Preparación

1. Combine la lechuga, el pepino, el tomate, la cebolla y el queso en una fuente (platón/plato) para servir grande.
2. Bata el aceite, el jugo de limón, el orégano y la sal en un tazón pequeño.
3. Vierta sobre los vegetales; mezcle hasta que queden cubiertos.
4. Sirva inmediatamente.

Oregon State University Cooperative Extension Service, Healthy Recipes

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>80</b>
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>290 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>4 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

