MARÍA



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada de tomate, melocotón y crema de feta

4 raciones 300 kcal

Ingredientes

- Bloque de queso feta
- 1 cda queso crema
- Sal
- Pimienta
- Romero
- Aove
- Miel
- Zumo de limón
- Tomates
- Melocotón
- Pipas

POR RACIÓN

Proteínas	10 g
Grasas	22 g
Hidratos	18 g
Fibra	3 g

Elaboración

1. Empezamos preparando la crema de queso feta con un bloque de queso feta, 1 cda de queso crema, sal, pimienta, romero, miel, aove y zumo de limón
2. Trituramos hasta obtener la crema y reservamos
3. Lavamos y cortamos diferentes variedades de tomates en trozos desiguales, que añadiremos a un bol para aliñar con sal en escamas y aove
4. Pelamos y cortamos en trozos un melocotón, que pasaremos por la sartén (con aove o mantequilla) hasta dorar
5. Extendemos la crema de queso feta por el plato, añadimos los tomates aliñados, los trozos de melocotón y unas pipas para darle el toque crujiente

RECOMENDACIONES

Prepara mucho pan, que te va a hacer falta para untar

Hecho con CookNest