

ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada de sandía con rúcula y pepino

3 raciones · 249 kcal

Ingredientes

- **350 gramos** de sandía cortada en cubos
- **150 gramos** de pepino
- **30 gramos** de rúcula
- **100 gramos** de queso feta desmenuzado
- ½ cebolla roja
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal y pimienta
- Zumo de media lima
- Miel al gusto
- Eneldo

POR RACIÓN

Proteínas	6,4 g
Grasas	18 g
Hidratos	20 g
Fibra	1,6 g

Elaboración

1. Cortar la sandía en cubos y reservar
2. En un bol o ensaladera poner el pepino, la rúcula, la cebolla, el queso feta y el eneldo
3. Salpimentar, añadir el zumo de lima y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra
4. Mezclar
5. En un plato poner la sandía y encima colocar la ensalada aliñada
6. Terminar regando con un chorrito de miel

Hecho con CookNest