

Ensalada Griega de Tomate

Sirve 6

Ingredientes

- > 4 tomates medianos, rebanados
- > 1/2 cebolla mediana, rebanada finamente
- > 1/2 pimiento verde, picado
- > 1 pepino pequeño, picado
- > 1 cucharada de albahaca fresca, picada
- > 2 cucharaditas de aceite de oliva
- > 2 cucharaditas de vinagre
- > 1 diente de ajo pequeño, picado
- > 1/2 taza de queso feta desmenuzado
- > Sal y Pimienta al Gusto

Instrucciones

1. Combine los tomates, cebollas, pimientos, y pepinos en un recipiente.
2. En un recipiente pequeño, mezcle la albahaca, aceite de oliva, vinagre, y ajo juntos y agregue esta mezcla a los vegetales. Revuelva hasta que se encuentren combinados.
3. Adorne con queso feta. Agregue sal y pimienta al gusto.

Almacenaje de Tomates

- > Guarde los tomates sin lavar a temperatura ambiente en un lugar seco fuera de los rayos del sol directos. No refrigere los tomates – esto hará que estos pierdan su sabor.

Información Nutricional	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV
6 porciones por receta	Grasa Total	4.5g	7%	Sodio	540mg	23%
	Grasa Saturada	2g	10%	Total de Carbohidratos	8g	3%
Cantidad por porción	Grasa Trans	0g		Fibra dietética	2g	8%
	Colesterol	10mg	3%	Azucares	5g	
Calorías			Proteína	3g		
80						

Ensalada Griega de Tomate

Sirve 6

Ingredientes

- > 4 tomates medianos, rebanados
- > 1/2 cebolla mediana, rebanada finamente
- > 1/2 pimiento verde, picado
- > 1 pepino pequeño, picado
- > 1 cucharada de albahaca fresca, picada
- > 2 cucharaditas de aceite de oliva
- > 2 cucharaditas de vinagre
- > 1 diente de ajo pequeño, picado
- > 1/2 taza de queso feta desmenuzado
- > Sal y Pimienta al Gusto

Instrucciones

1. Combine los tomates, cebollas, pimientos, y pepinos en un recipiente.
2. En un recipiente pequeño, mezcle la albahaca, aceite de oliva, vinagre, y ajo juntos y agregue esta mezcla a los vegetales. Revuelva hasta que se encuentren combinados.
3. Adorne con queso feta. Agregue sal y pimienta al gusto.

Almacenaje de Tomates

- > Guarde los tomates sin lavar a temperatura ambiente en un lugar seco fuera de los rayos del sol directos. No refrigere los tomates – esto hará que estos pierdan su sabor.

Información Nutricional	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV
6 porciones por receta	Grasa Total	4.5g	7%	Sodio	540mg	23%
	Grasa Saturada	2g	10%	Total de Carbohidratos	8g	3%
Cantidad por porción	Grasa Trans	0g		Fibra dietética	2g	8%
	Colesterol	10mg	3%	Azucares	5g	
Calorías			Proteína	3g		
80						



Notas:



Notas: