

ENSALADA DE SANDÍA Y QUESO FETA

🍴 6 PORCIONES ⌚ 15 MINUTOS

INGREDIENTES

- | | | | |
|---|---|---|--------------------------------|
| 1 | taza de hojas de la rúcula | 1 | naranja, exprimido |
| 3 | tazas de sandía sin semillas y cortada en cubitos | 1 | limón, exprimido |
| 1 | taza de hojas de la menta | ½ | taza de aceite de oliva |
| ¼ | taza de cebolla roja finamente cortado | ½ | taza de queso feta desmenuzado |
| | | | SAL AL GUSTO |

INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande combine la rúcula, la sandía, las hojas de menta y la cebolla roja. Mezcle con cuidado.
2. Para hacer el aderezo, combine el jugo de naranja y limón, la cebolla roja, el aceite de oliva y sal al gusto. Mezcle bien.
3. Añada el aderezo a la ensalada de sandía y mezcle bien. Añada el queso feta encima de la ensalada.
4. Sírvela y disfrútala!

FRESH BITES COOKING AT
ESSEX MARKET



CONSEJOS

- Puedes sustituir el queso feta con el queso blanco.
- La sandía contiene un antioxidante que se llama lycopene, lo cual se puede reducir el riesgo de cáncer.
- Conserva la corteza de sandía y haga un pickle.

TAG YOUR RECIPES!



#FRESHBITES

ENSALADA DE SANDÍA Y QUESO FETA