



Ensalada de Sandía, Queso Feta y Menta

6 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

INGREDIENTES

- 5 tazas de sandía cortada en cubos
- 1 taza de queso feta desmenuzado
- ¼ taza de cebolla roja cortada en rodajas finas
- 1 ramo pequeño de menta sin las hojas
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- Pimienta negra recién molida a gusto

INDICACIONES

1. En un recipiente grande para ensalada, combine la sandía, el queso feta, la cebolla y la menta. Revuelva suavemente para mezclar.
2. En un recipiente aparte, bata el vinagre balsámico con el aceite. Vierta suficiente vinagreta sobre la mezcla de la sandía para cubrir los ingredientes ligeramente. Condimente con pimienta y revuelva suavemente.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 137mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 178mg	4%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

chefs.org

@CHEFSanAntonio

