

# ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO AL CILANTRO

2 raciones

10 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>175 kcal</b>	<b>7 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>10 g</b>	<b>7 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>2 g</b>	<b>1.4 g</b>

## Ingredientes

- 300 g de tomate
- 100 g de queso fresco
- 10 g de aceite de oliva
- Limón
- Cilantro
- Albahaca fresca
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lavar y cortar los tomates en rodajas y colocarlos ordenadamente en el plato.
- 2** Aliñar con el aceite, la sal y limón.
- 3** Espolvorear con albahaca molida.
- 4** Añadir por encima las hojas de cilantro y, a continuación, el queso fresco.
- 5** Adornar con hojas de albahaca fresca y servir frío.

---

## Consejos

- Usa tomates bien firmes y maduros: el sabor sube muchísimo y la ensalada no suelta tanta agua.
- Seca ligeramente el queso fresco con papel de cocina antes de cortarlo para que mantenga mejor la forma.
- Prepara el aliño aparte (aceite + sal + limón) y viértelo justo al servir para que el tomate no se “cocine”.
- Si te gusta más aromática, machaca parte de la albahaca (la del ingrediente) con la sal para que perfume el plato.
- Para una textura más uniforme, corta el tomate en medias rodajas y reparte el queso en dados pequeños por toda la superficie.