

# ENSALADA DE VERANO

4 raciones

15 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>126 kcal</b>	<b>5 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>8 g</b>	<b>8 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>2 g</b>	<b>1 g</b>

## Ingredientes

- 400 g de melón
- 200 g de lechuga
- 100 g de tomates cherry
- 100 g de queso feta
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de zumo de lim
- Albahaca fresca
- Pimienta negra
- Sal al gusto

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava y escurre la lechuga. Córtala en trozos y colócala en una ensaladera.
- 2** Corta los tomates cherry por la mitad y añádelos.
- 3** Haz bolitas de melón con una cuchara y agrégalas.
- 4** Desmenuza el queso feta por encima y añade la albahaca picada, sal y pimienta.
- 5** Justo antes de servir, mezcla con una vinagreta de aceite de oliva y zumo de limón.

---

## Consejos

- Seca muy bien la lechuga después de lavarla: así la vinagreta se adhiere mejor y la ensalada queda más crujiente.
- Haz las bolitas de melón justo antes de servir (o guárdalas en un táper bien frío) para que no “suelten” agua en la ensaladera.
- Desmenuza el feta con los dedos en trozos irregulares: queda más apetecible y se reparte mejor. :contentReference[oaicite:2]
- La vinagreta añádela al final, en el último minuto, para mantener el punto fresco y la textura de la hoja.
- Si quieres un acabado más gourmet, sirve en plato llano y coloca primero la lechuga, luego melón y cherry, y termina con el feta y la albahaca por encima.