ENSALADA MEDITERRÁNEA

1 raciones **15 min**



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
199 kcal	**12 g**
Grasas	**Carbohidratos**
12 g	**12 g**
Fibra	**Sal**
2 g	**1.2 g**

Ingredientes

- 200 de hojas verdes al gusto (lechuga, espinacas, canónigo....)
- 200 g de pepino
- 200 g de tomate
- 40 g de cebolla
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre
- 1 huevo duro
- Pimienta al gusto
- Orégano fresco
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Prepara el huevo duro (si no lo tienes listo). Cuece 1 huevo en agua hirviendo 10–11 minutos, enfría en agua fría, pela y reserva.
2. Lava y seca las hojas verdes. Escúrrelas muy bien (o usa centrifugadora) para que el aliño se adhiera y no quede aguada. Coloca los 200 g de hojas verdes como base en una ensaladera o fuente amplia.
3. Lava el pepino y córtalo en rodajas finas o medias lunas. Añádelo encima de las hojas.
4. Pela la cebolla y córtala en pluma muy fina. Reparte por la ensalada. (Si quieres suavizarla, déjala 5 min en agua fría y escurre).
5. Lava el tomate y córtalo en gajos o dados medianos (según tamaño). Incorpóralo, intentando repartir bien el volumen para que quede vistoso.
6. En un cuenco mezcla el aceite de oliva, el vinagre la sal, la pimienta y el orégano fresco picado o deshojado. Bate con un tenedor hasta emulsionar.
7. Vierte el aliño justo antes de servir y mezcla con suavidad para no romper el to
8. Corta el huevo duro en cuartos o rodajas y colócalo por encima. Añade un toque extra de orégano y pimienta si te apetece.
9. Sirve al momento, mejor recién aliñada para mantener las hojas crujientes.

Consejos

- Presenta la ensalada en un plato amplio o bol bajo para que se aprecien bien los colores y las texturas.
- Añade el aliño justo al final para mantener el conjunto fresco y evitar que se ablande.
- Si la sirves como plato único, aumenta la cantidad por ración y acompaña con una guarnición sencilla del recetario.

- Para un acabado más “de restaurante”, termina con hierbas aromáticas y un toque de pimienta recién molida.