

# ENSALADA

1 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas



## Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**91 kcal**

**Grasas**

**6 g**

**Fibra**

**4 g**

**Proteínas**

**4 g**

**Carbohidratos**

**8 g**

**Sal**

**1 g**

## Ingredientes

- 150 g de lechuga
- 50 g de pepino
- 50 g de tomate
- 30 g de cebolla
- 5 g de aceite de oliva
- 5 g de vinagre balsámico
- Orégano
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lavar la lechuga bajo agua fría y escurrir bien.
- 2** Trocear la lechuga y colocarla en una ensaladera amplia.
- 3** Pelar el pepino y cortarlo en rodajas finas.
- 4** Pelar el tomate y cortarla en daditos.
- 5** Pelar la cebolla y cortarla en juliana fina.
- 6** Añadir el pepino, el tomate y la cebolla a la ensaladera.
- 7** Mezclar el aceite de oliva con el vinagre balsámico y la sal en un cuenco.
- 8** Aliñar la ensalada y poner orégano al gusto y mezclar suavemente antes de servir.

---

## Consejos

- Seca muy bien la lechuga tras lavarla para que el aliño se adhiera y no quede aguado.
- Corta el pepino muy fino si quieres una textura más ligera y crujiente en cada bocado.
- Mezcla el aceite, el vinagre y la sal aparte y aliña al final para mantener la ensalada fresca y con mejor aspecto.
- Si preparas con antelación, guarda verduras y aliño por separado y mezcla justo antes de servir.