

TOMATE PICADO Y QUESO FRESCO

1 raciones

8 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

189 kcal

Grasas

13 g

Fibra

3 g

Proteínas

9 g

Carbohidratos

10 g

Sal

1.6 g

Ingredientes

- 200 g de tomate
- 63 g de queso fresco tipo burgos
- 5 g de aceite de oliva
- Orégano
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar el tomate bajo agua fría y secarlo
- 2** Cortar el tomate en dados de tamaño similar.
- 3** Cortar el queso fresco en dados.
- 4** Colocar el tomate en un bol.
- 5** Añadir el queso fresco sobre el tomate.
- 6** Aliñar con aceite de oliva.
- 7** Añadir sal y orégano al gusto.
- 8** Mezclar suavemente antes de servir.

Consejos

- Escurre o seca ligeramente el tomate si suelta mucho jugo para que el aliño no quede aguado.
- Deja escurrir el queso antes de cortarlo a taquitos para que no se mezcle el suero del queso con el jugo del tomate.
- Si lo vas a llevar en táper, añade el aceite y la sal justo antes de comer para mantener el tomate más fresco.