

# Sándwich De Ensalada Griega



## Ingredientes (Porciones: 4)

- 2 tomates rojos maduros, uno cortado en cubitos y el otro en rodajas gruesas
- 1/2 pimiento verde, sin semillas y en rodajas finas
- 1 pepino de 3 pulgadas, pelado, sin semillas y en rodajas finas
- 2 rodajas finas de cebolla roja, cortadas por la mitad, luego remojadas en agua y escurridas
- 1/4 taza de menta fresca, picada
- 2 onzas de queso feta, desmenuzado
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta recién molida al gusto
- 4 bollos de cualquier tipo de buen pan crujiente, en rebanadas gruesas
- mostaza Dijon, opcional
- mayonesa, opcional

## Direcciones

1. Mezcle los tomates cortados en cubitos, el pimiento verde, el pepino, la cebolla roja, la menta, el queso feta, el vinagre y el aceite en un tazón mediano.
2. Sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Unte las mitades de los bollos o el pan con mayonesa y mostaza si los usa.
4. Agregue cucharadas colmadas llenas de la mezcla de verduras y una rodaja gruesa de tomate al panecillo, y exprima un poco para que los jugos se empapen.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porciones: 4

#### Cantidad por porciones

Calorías: 70  
Grasas totales: 4.5g  
Grasa saturada: 2g  
Colesterol: 5mg  
Sodio: 180mg

Carbohidratos totales: 5g

Fibra dietética: 1g  
Azúcares totales: 3g  
Proteína: 3g

#### Un bollo típico de grano entero

Calorías: 110  
Grasas totales: 2g  
Grasa saturada: 0g  
Colesterol: 0mg

Sodio: 210mg  
Carbohidratos totales: 22g  
Fibra dietética: 3g  
Azúcares: 4g  
Proteína: 4g