

Semplice insalata persiana



Calorie: 88 per porzione

Proteine: 3 g per porzione

Fibre: 3 g per porzione

Ingredienti

Porzioni: 4

- 2 cetrioli (senza semi, a dadini)
- 4 pomodori medi (a dadini)
- 1 cipolla rossa media (a dadini)
- 2 cucchiaini di formaggio feta senza grassi (sbriciolato)
- 1/4 di tazza di menta fresca tritata o prezzemolo

O

- 1/2 cucchiaino di menta o prezzemolo
- 2 lime (spremuti)
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1/2 cucchiaino di pepe nero

Preparazione

1. Mescolare cetrioli, pomodori, cipolle, feta ed erbe in una ciotola e mettere in frigo per 20 minuti.
2. In una piccola ciotola, combinare il succo di lime, l'olio e il pepe - sbattere bene.
3. Versare sul composto di verdure e servire.