



SALCHICHAS

# Ensalada Griega

★★★★★ 0 comentarios

🕒 30 minutos

🍴 4 porciones

🔥 **Calorías**  
**360**

🔥 **Grasa**  
**19 g**

🔥 **Proteína**  
**12 g**

Esta deliciosa ensalada griega es una gran opción de plato principal en todas tus comidas, porque es nutritiva, con buena fuente de proteínas, y además puedes prepararla de una forma fácil y práctica.

## Ingredientes



### Salchicha Pietrán de Pollo

4 Salchichas de Pollo Pietrán picadas en cuatro



1 cucharadita de azúcar



3 cucharadas de vinagre de vino



½ cucharadita de orégano seco



½ taza de hojas de menta



2 tazas de lechugas



3 tomates rojos



½ cucharadita de tomillo seco



¼ taza de Aceite de Oliva Extra Virgen



¼ cucharadita de mostaza dijon



½ taza de aceitunas negras picadas



2 cucharadas de aceite de oliva



Un chorrito de vinagre



1 diente de ajo finamente picado



1 pepino pequeño, picado en rodajas



½ taza de queso feta

## Preparación

Encuentra aquí el paso a paso [↗](#)

Esta receta de ensalada griega es tradicional de la dieta mediterránea, es conocida por ser una preparación ligera y sabrosa que te tomará muy poco tiempo de preparación. En esta ocasión agregamos Salchichas de Pollo Pietrán para balancear el nivel de proteína en tu dieta sin perder todos los beneficios de esta receta saludable.

¿Cómo preparar una ensalada griega?

### Para los tomates

- Precalienta el horno a 350°F.
- Parte los tomates en cuartos y mezcla con el aceite, vinagre, azúcar, tomillo y sazona con sal y pimienta.
- Hornea durante 20 minutos o hasta que doren los tomates.

### Para la vinagreta

- Mezcla todos los ingredientes y sazona con sal y pimienta. Reserva.
- Dora las Salchichas de Pollo Pietrán.
- Para servir, mezcla la cebolla con el pepino y las aceitunas.
- Adiciona la vinagreta y revuelve muy bien.
- Arma la ensalada con los tomates rostizados, las salchichas, la mezcla de pepino y las lechugas. Espolvorea el queso de cabra por encima.
- Un consejo útil que ayudará en tu receta es dejar tu ensalada una hora en la nevera antes de servir o si quieres ir mas allá agrega ajo picado con tostadas.

Disfruta el placer de cuidarte con esta receta, y descubre todos los beneficios que tienes al alimentarte de una manera sana y balanceada. No olvides siempre incluir actividad física en tu día a día.

Si quieres aumentar el contenido de proteína para esta receta puedes probar complementar esta receta con una preparación de [hamburguesas de lentejas](#) con veggie desmechado.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

[Productos](#)

[Recetas](#)

[Mi Mundo saludable](#)

[Contacto](#)