

Receta

ENSALADA HORIATIKI

CON FETA VEGETAL

Recetario MEDITERRANEO

Vida Larga y Hermosa

“Donde cada platillo te recuerda que el cuerpo es templo, pero también ritual.”

*Better***you.**
— METHOD —

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

PORCIONES: 2 PORCIONES

— 2 TOMATES MEDIANOS (240 G), EN
GAJOS

— 1 PEPINO (120 G), EN MEDIAS
LUNAS

— 1/2 CEBOLLA MORADA (60 G), EN
JULIANAS

— 40 G ACEITUNAS KALAMATA

— 80 G TOFU FIRME PRENSADO Y
MARINADO COMO “FETA”

— 1 CDA ORÉGANO SECO

— 2 CDAS ACEITE DE OLIVA

— SAL MARINA GRUESA AL GUSTO

Ingredientes

PASO A PASO

1 Coloca los vegetales en un bowl. Añade las aceitunas.

Corta el tofu en cubos y agrégalo. 2

3 Rocía con aceite, espolvorea orégano y sal al gusto. Mezcla con delicadeza.



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	215 kcal
Proteína	8.2 g
Carbohidratos	14.5 g
Azúcares naturales	6.8 g
Fibra	3.9 g
Grasas totales	15.7 g



BENEFICIOS FUNCIONALES

- Rica en antioxidantes.
- Anti inflamatoria por aceite de oliva y orégano.
 - Alta en polifenoles para salud celular.
- Tofu marinado como proteína vegetal ligera.
 - Fuente de fibra prebiótica.
 - Hidratante y rica en minerales

TIP DE ESTILO

Marina el tofu desde un día antes en jugo de limón, vinagre de manzana y orégano para lograr el sabor feta. Acompaña con pan pita artesanal y flores comestibles