

Zalata (Ensalada del Medio Oriente)

8 porciones

Zalata, que significa ensalada en asirio, es una ensalada de Oriente Medio que normalmente se prepara con pepinos persas, cebolla blanca y hierbas frescas. La ensalada se sirve como aperitivo o guarnición.

- 2 tomates medianos, frotados suavemente con agua corriente, picados
- 3-5 pepinos persas O 1 pepino grande, lavado con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picado
- ½ cebolla, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo el agua corriente, picada
- 2 cucharadas de perejil fresco, frotado suavemente con agua corriente, finamente picado
- 2 cucharadas de menta fresca, frotada suavemente con agua corriente, finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- ⅓ taza de jugo de limón fresco (1-2 limones)
- ½ cucharadita de sal (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, combine los tomates, el pepino, la cebolla, el perejil y la menta.
3. En un tazón pequeño separado, combine el ajo, el jugo de limón y la sal (si lo desea).
4. Vierta la mezcla de jugo de limón sobre las verduras. Mezclar bien.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1 cucharadita): Calorías 15, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Carbohidratos totales 4g, Fibra 1g, Azúcares totales 2g, incluye 0 g de azúcares agregados, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 2%.