

# Ensalada de trigo y yogur

Tiempo de preparación: 20 Min



## Ingredientes

**Cilantro:** 1 Manojó

**Pepino:** 1 Unidad

**Queso feta:** 150 g

**Tomate pera:** 2 Unidades

**Pimiento verde:** 1 Unidad

**Cebolla Morada:** 1 Unidad

**Repollitos de lechuga:** 4 Unidades

**Trigo cocido:** 200 g

### Para la salsa:

**Aceite De Oliva:** 4 cdas.

**Pimienta rosa:**

**Sal:**

**Miel:** 1 cda.

**Vinagre:** 2 cdas.

**Yogur griego:** 1 Unidad

## Preparación de la Receta

### Para empezar

- Cortamos los tomates
- La *lechuga* las cortamos en cuartos y la *cebolla* y el *pimiento verde* en *brunoise*.
- Luego, cortamos el queso en cubo y el pepino en rodajas.
- En un bol, mezclamos el trigo *cocido* con todas las verduras menos la *lechuga* y el queso.

### Para hacer la salsa

- Mezclamos el **yogur** con la miel, la pimienta rosa, sal, el *vinagre* y el aceite.
- Emplatamos el trigo mezclado con las verduras, agregamos el queso feta y la *lechuga*.
- Salseamos y decoramos *cilantro* picado.
- Servimos.