



**Nivel de dificultad:** Fácil  
**Nivel Calórico:** Nivel calórico bajo  
**Precio Aproximado:** Menos de 5 €

## Ingredientes

100 g  
lechuga  
25 g  
lombarda  
15  
tomates cherry  
200 g  
queso de burgos (queso fresco)  
2  
huevos duros  
70 g  
maiz dulce (en lata)  
60 g  
aceite de oliva virgen extra (5 cucharadas)  
2 g  
sal (1/2 cucharadita)  
1 g  
oregano (1/4 cucharadita)

## Instrucciones

1. Lava y escurre la lechuga y la lombarda.
2. Trocea la lechuga.
3. Corta en tiras la lombarda.
4. Lava los tomates Cherry y córtalos en cuartos.
5. Corta el queso fresco de Burgos en dados.
6. Pela 2 huevos duros y córtalos en cuartos.

- 
7. En un bol de grande mezcla la lechuga, lombarda, tomates Cherry, queso de Burgos, huevos duros y el maíz.
  8. Añade 1/2 cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de orégano.
  9. Añade 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y mezcla bien.
  10. Sirve y disfruta de tu ensalada Mediterránea. Ver más [recetas de ensaladas](#). [1]

**URL de origen:** <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/ensalada-mediterranea>

**Enlaces**

[1] <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/ensaladas>