

# ENSALADA DE SANDIA Y QUESO FETA A LA PARRILLA

## INGREDIENTES:

Spray para cocinar

2-3 rebanadas de sandia, 1 pulgada espeso con corteza

4 tomates medianos, cortados en cubitos

¼ taza de albahaca fresca, finamente cortado

1 cucharada de aceituna virgen extra-petróleo

½ cucharada de balsámico vinagre

1 cucharada de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

4-6 onzas. de queso feta, finamente en rodajas o desmenuzado



## PREPARACIÓN:

1. Rocié las parillas de la parrilla fría o la sartén de hierro fundido con spray para cocinar.
2. Calienta a fuego medio alto. Sazone la sandia en ambos lados con ¼ cucharadita de sal y parilla alrededor de 2-3 minutos por lado. La sandia debe mostrar marcas de parilla carbonizada cuando termine. Retirar de la parrilla y reservar hasta que se enfríe el toque, unos 10 minutos. Una vez frío, retire la cascara y corte la sandia en cubos de 1 pulgada.
3. Calienta a fuego medio alto. Sazone la sandia en ambos lados con ¼ cucharadita de sal y parilla alrededor de 2-3 minutos por lado. La sandia debe mostrar marcas de parilla carbonizada cuando termine. Retirar de la parrilla y reservar hasta que se enfríe el toque, unos 10 minutos. Una vez frío, retire la cascara y corte la sandia en cubos de 1 pulgada.

*Fuente de la Receta: Hickory Knoll Farms Creamery, LLC*



*Compre en su mercado de agricultores, haga esta receta, comparta su foto. #MIFarmersMarkets*

# CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA



El queso debe almacenarse entre 35°F y 45°F, a una temperatura alto nivel de humedad, preferiblemente en el cajón para verduras del refrigerador.



Evite congelar queso si es posible. Si esto no es posible, permita queso para descongelar lentamente en el refrigerador.



Mantenga el queso alejado de cualquier carne descongelada en el refrigerados para evitar la contaminación cruzada.

Consejos de seguridad alimentaria proporcionados por la Sociedad del Queso Americano <https://www.cheesecociety.org/>.

*Esta receta fue proporcionada por Michigan Farmers Market Association (La Asociación del Mercado de Agricultores de Michigan). El desarrollo fue apoyado por una subvención de capacitación y educación en seguridad alimentaria proporcionado por el Departamento de Agricultura y Desarrollo Rural de Michigan. Para obtener mas recetas y información sobre el programa, visite [mifma.org](http://mifma.org).*

