



# Balsamic Vinaigrette

Makes 1 cup | \$1.75

140 calories | 14g fat (2g sat fat) | 150mg sodium | 5g carbs | 0g fiber | 0g protein per 2 Tablespoons serving

## Ingredients

- 1/3 cup balsamic vinegar
- 1 clove garlic
- 1/2 teaspoon dried thyme
- 2 Tablespoons brown sugar
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 cup olive oil

1. Finely mince the garlic.
2. Put all ingredients in a jar with a tight-fitting lid.
3. Shake vigorously until all ingredients are blended.
4. Mix 2 Tablespoons of dressing with 4 cups of salad greens.
5. You can also use 2 cups of salad greens, 1 cup of chopped vegetables and 2 Tablespoons of dressing.

Recipe Tips: This dressing can be tossed with chickpeas, beans or on any salad. If you do not have jar, you can whisk the ingredients in a bowl. Store left-over dressing in the fridge and use within a week.

## Keep it Natural

- Substitute store bought processed dressings for this homemade, low-sugar dressing

## Make Half Your Plate Fruits and Vegetables

- Add this dressing to a big salad with a hardboiled egg or lean meat for a complete meal



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**



## Vinagreta balsámica

Haga 1 taza | \$1.75

140 calorías | 14g grasa (2g grasa saturada) | 150mg sodio | 5g carbohidratos | 0g fibra | 0g proteína por cada 2 cucharadas

### Ingredientes

- 1/3 taza de vinagre balsámico
- 1 clavo de ajo
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 2 cucharadas de azúcar morena
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de aceite de oliva

1. Pique el ajo finamente.
2. Ponga todos los ingredientes en un frasco con tapa hermética.
3. Agite el frasco hasta que todos los ingredientes estén mezclados.
4. Mezcle 2 cucharadas de aderezo con 4 tazas de lechuga para ensalada.
5. Puede usar 2 tazas de lechuga para ensalada, 1 taza de vegetales cortados y 2 cucharadas de aderezo.

Consejo de cocina: Puede usar este aderezo con garbanzos, frijoles o cualquier ensalada. Si no tiene un frasco, puede usar un batidor o tenedor. Guarde el aderezo en el refrigerador por una semana.

### Manténgalo natural

- Sustituya aderezos procesados del supermercado por este aderezo casero y con menos azúcares

### Coma vegetales y frutas durante el día

- Añada este aderezo a una ensalada grande con un huevo o carne sin grasa para una comida completa con muchos vegetales

