



Greek Dressing

Makes 1 cup | \$1.55

130 calories | 14g fat (2g sat fat) | 220mg sodium | 1g carbs | 0g fiber | 1g protein per 2 Tablespoons

Ingredients

- 2 Tablespoons fresh lemon juice
- 1/3 cup non- fat, plain yogurt (Greek yogurt if possible)
- 1 clove garlic
- 1/2 teaspoon dried oregano
- 3/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon ground black pepper
- 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 salad greens, 1 cup of chopped vegetables and 2 Tablespoons of dressing.

Recipe Tips: This dressing works well on potato salad or a green salad with red onion, bell peppers and tomatoes. If you do not have a jar, you can whisk the ingredients in a bowl. Store leftover dressing in the fridge and use within a week.

capitalareafoodbank.org/recipes

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 hard boiled egg and a lean meat for a complete meal



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Aderezo griego

Hace 1 taza | \$1.55

130 calorías | 14g grasa (2g grasa saturada) | 220mg sodio | 1g carbohidratos | 0g fibra | 1g proteína por cada 2 cucharadas

Ingredientes

- 2 cucharadas de jugo fresco de limón
- 1/3 taza de yogur simple, sin grasa (Griego si es posible)
- 1 clavo de ajo
- ½ cucharadita de orégano seco
- ¾ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 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: Este aderezo es perfecto con una ensalada de papas o ensalada verde con cebolla roja, pimientos y tomates. Si no tiene un frasco, puede usar un batidor o cuchara. Guarde el aderezo en el refrigerador por una semana.

capitalareafoodbank.org/recipes

Manténgalo natural

- *Substituya aderezos procesados del supermercado por este aderezo casero y bajo en 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 complete con muchos vegetales*



A member of
**FEEDING™
AMERICA**