

Mustard Vinaigrette

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- ¼ cup oil
- 2 tablespoons white wine vinegar (or apple cider/red wine vinegar)
- ¾ teaspoon Dijon mustard
- ¾ teaspoon honey or maple syrup
- ⅛ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

Instructions

STEP 1: In a medium bowl, whisk together the oil, vinegar, mustard, maple syrup or honey, garlic powder, salt and black pepper until well combined.



- **Nutrition Boost:** Toss with any salad, or make it a meal by adding protein (beans, chicken or tuna), fruit (dried, canned or fresh) and/or nuts and seeds.
- **Try this!** Salad dressings are great made with olive oil, but can be made with almost any oil on hand!



Per Serving: 90 Calories | 3g Carbs | 3g Sugar | 0g Fiber | 9g Fat (1g Sat Fat) | 0g Protein | 115mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Vinagreta de mostaza

Porciones: 6

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- ¼ taza de aceite
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco (o de vinagre de sidra de manzana/vinagre de vino tinto)
- ¾ cucharadita de mostaza de Dijon
- ¾ cucharadita de miel o de jarabe de arce
- ⅓ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

PASO 1: En un tazón mediano, mezcle el aceite, el vinagre, la mostaza, el jarabe de arce o la miel, el ajo en polvo, la sal y la pimienta negra hasta integrar bien todos los ingredientes.



- **Refuerzo nutricional:** Mezcle con cualquier ensalada o conviértalo en una comida completa agregando proteínas (como frijoles, pollo o atún), frutas (secas, enlatadas o frescas) y/o frutos secos y semillas.
- **¡Pruebe esto!** Los aderezos para ensaladas son ideales cuando se preparan con aceite de oliva, aunque también se pueden elaborar con casi cualquier aceite que tengamos a mano.



Por porción: 90 calorías | 3g carbohidratos | 3g azúcar | 0g fibra | 9g grasa (1g grasa saturada) | 0g proteína | 115mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes