

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

صلصة الخل والخردل

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



المقادير

- ¼ كوب زيت
- 2 ملعقة كبيرة خل نبيذ أبيض (أو عصير التفاح/خل النبيذ الأحمر)
- ¾ ملعقة صغيرة خردل ديجون
- ¾ ملعقة صغيرة عسل أو شراب القيقب
- ⅛ ملعقة صغيرة بودرة الثوم
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود

إرشادات

الخطوة 1: في وعاء متوسط الحجم، يُخفق الزيت والخل والخردل وشراب القيقب أو العسل ومسحوق الثوم والملح والفلفل الأسود حتى تمتزج جيدا.



- **تعزيز التغذية:** تُمزج مع أي سلطة، أو يمكن إعدادها كوجبة عن طريقي إضافة البروتين (الفاصوليا أو الدجاج أو التونة) و/أو الفواكه (المجففة أو المعلبة أو الطازجة) و/أو المكسرات والبذور.
- **جرب ما يلي!** تتبيلة سلطة رائعة مُعدّة بزيت الزيتون، ولكن يمكن إعدادها بأي زيت في متناول اليد تقريبا!



115mg | جرام بروتين 0g | (جرام دهون مشبعة 1g) | جرام دهون 9g | جرام ألياف 0g | جرام سكر 3g | جرام كربوهيدرات 3g | لكل وجبة: 90 سعرة حرارية

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes