

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

وینگرت خردل

وعده ها: 6

ارژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



- **تقویت تغذیه:** با هر سالادی مخلوط کنید یا با افزودن پروتئین (لوبیا، مرغ یا ماهی تن)، میوه (خشک شده، کنسرو شده یا تازه) و/یا آجیل و دانه ها آن را به عنوان یک وعده غذایی درست کنید.
- **این را امتحان کنید!** سس های سالاد با روغن زیتون عالی درست می شوند، اما تقریباً با هر روغنی که در دست دارید درست می شود!



مواد تشکیل دهنده

- ¼ فنجان روغن
- 2 قاشق غذاخوری سرکه شراب سفید (یا سرکه سیب/سرکه شراب قرمز)
- ¾ قاشق چایخوری خردل دیژون
- ¾ قاشق چایخوری عسل یا شربت افرا
- ⅛ قاشق چایخوری پودر سیر
- ¼ قاشق چای خوری نمک
- ¼ قاشق چای خوری فلفل سیاه

دستورالعمل ها

مرحله 1: در یک کاسه متوسط، روغن، سرکه، خردل، شربت افرا یا عسل، پودر سیر، نمک و فلفل سیاه را با همزن بزنید تا خوب ترکیب شوند.

در هر وعده: 90 کالری | 3 گرم کربوهیدرات | 3 گرم شکر | 0 گرم فیبر | 9 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 0 گرم پروتئین | 115 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید