

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

Vinaigrette à la moutarde

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- ¼ tasse d'huile
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc (ou de vinaigre de cidre de pomme/vin rouge)
- ¾ cuillère à café de moutarde de Dijon
- ¾ cuillère à café de miel ou de sirop d'érable
- ⅛ cuillère à café d'ail en poudre
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre

Instructions

ÉTAPE 1: Dans un bol moyen, mélangez l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sirop d'érable ou le miel, la poudre d'ail, le sel et le poivre noir jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.



- **Boost nutritionnel :** Mélangez à n'importe quelle salade ou faites-en un repas en y ajoutant des protéines (haricots, poulet ou thon), des fruits (secs, en conserve ou frais) et/ou des noix et des graines.
- **Essayez ça !** Les vinaigrettes sont excellentes avec de l'huile d'olive, mais elles peuvent être préparées avec presque n'importe quelle huile que vous avez sous la main !



Par portion : 90 calories | 3 g de glucides | 3 g de sucre | 0 g de fibres | 9 g de lipides (1g de graisses saturées)
| 0 g de protéines | 115 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes