

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

د شیرشمو سرکه

خوځله دې وړاندې شي: 6 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټین نه لرونکي



- **معدي پیاوړتیا:** کوم ډول سلاد پکې گډ کړئ یا یې د پروټینو (لوبیا، چرگ یا ټونا)، میوې (وچې، کنسرت شوې یا تازه) او یا مغز او تخمونو په اضافه کولو سره خواړه ترې جوړ کړئ.

- **دا وازموئ!** په سلاد کې پټول چې د زیتون غوړ سره وي، خورا ښه دي، خو له هر ډول غوړو څخه جوړېدې شي!



ترکیب یعنی اجزاوې

- ¼ پیاله غوړ
- 2 کاشوغې سپینو شرابو سرکه (یا د مڼو سرکه/سره شراب سرکه)
- ¾ د چایو کاشوغه ډیجون شیرشم
- ¾ د چای کاشوغه عسل یا د مېل شربت
- ⅛ د چایو کاشوغه د هوږې پورډر
- ¼ د چای کاشوغه مالګه
- ¼ د چای کاشوغه تور مرچ

لارښوونې

1 ګام: په یوه متوسطه کاسه کې، غوړي، سرکه، شیرشم، د مېل شربت یا شات، د هوږې پورډر، مالګه او تور مرچ په ښورولو سره گډ کړئ تر هغه چې ښه سره ترکیب شي.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 90 کالوري | 3 ګرامه کاربوهایډریټ | 3 ګرامه بوړه | 0 ګرامه فایبر | 9 ګرامه غوړ (1 ګرامه مشبوع غوړ) | 0 ګرامه پروټین | 115 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ