

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

Sốt Giấm Mù Tạt

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- ¼ chén dầu
- 2 thìa canh giấm rượu trắng (hoặc giấm táo/giấm rượu vang đỏ)
- ¾ thìa cà phê mù tạt Dijon
- ¾ thìa mật ong hoặc siro lá phong
- ⅛ thìa cà phê bột tỏi
- ¼ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Trong một bát vừa, đánh đều dầu, giấm, mù tạt, siro lá phong hoặc mật ong, bột tỏi, muối và tiêu đen cho đến khi hỗn hợp hòa quyện.



- **Tăng cường dinh dưỡng:** Trộn với bất kỳ loại salad nào, hoặc chế biến thành một bữa ăn đầy đủ bằng cách thêm protein (đậu, gà hoặc cá ngừ), trái cây (khô, đóng hộp hoặc tươi) và/hoặc các loại hạt.
- **Hãy thử ngay công thức này!** Nước sốt salad ngon nhất khi làm với dầu ô liu, nhưng bạn có thể sử dụng hầu hết mọi loại dầu sẵn có!



Trong mỗi khẩu phần: 90 Calo | 3g Tinh bột | 3g Đường | 0g Chất xơ | 9g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 0g Protein | 115mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes