

Basic Vinaigrette

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 teaspoon Dijon mustard
- 1 tablespoon red wine vinegar or apple cider vinegar
- ¼ teaspoon salt
- 3 tablespoons oil
- ½ teaspoon sweetener (honey, maple syrup or light brown sugar)

Instructions

STEP 1: In a medium bowl, whisk together the Dijon mustard, vinegar, salt, oil and sweetener 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 | 1g Carbs | 1g Sugar | 0g Fiber | 10g Fat (1.5g Sat Fat) | 0g Protein | 180mg Sodium

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

Vinagreta básica

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto o vinagre de sidra de manzana
- ¼ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de miel (o sustituto del azúcar como sirope de arce o azúcar moreno claro)

Instrucciones

PASO 1: En un bol mediano, bata la mostaza de Dijon, el vinagre, la sal, el aceite y la miel hasta que estén bien mezclados.



- **Impulso Nutricional:** Mézclalo con cualquier ensalada, o conviértelo en una comida añadiendo proteínas (alubias, pollo o atún), fruta (seca, enlatada o fresca) y/o frutos secos y semillas.
- **¡Pruébalo!** Las vinagretas son estupendas con aceite de oliva, pero se pueden hacer con casi cualquier aceite que se tenga a mano.



Por Porción: 90 Calorías | 1g Carbohidratos | 1g Azúcar | 0g Fibra | 10g Grasa (1.5g Grasa Saturada) | 0g Proteína | 180mg Sodio
Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes