

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

صلصة الخل الأساسية

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

المقادير

- 1 ملعقة صغيرة خردل ديجون
- 1 ملعقة كبيرة من خل النبيذ الأحمر أو خل التفاح
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- 3 ملعقة كبيرة زيت
- ½ ملعقة صغيرة مُحلّي (عسل أو شراب القيقب أو سكر بني فاتح)

إرشادات

S الخطوة 1: يُخفق في وعاء متوسط الحجم خردل ديجون والخل والملح والزيت والمحلي معاً حتى تمتزج جيداً.



- **تعزيز التغذية:** تُمزج مع أي سلطة، أو يمكن إعدادها كوجبة عن طريق إضافة البروتين (الفاصوليا أو الدجاج أو التونة) و/أو الفواكه (المجففة أو المعلبة أو الطازجة) و/أو المكسرات والبذور.
- **جرب ما يلي!** تتبيلة سلطة رائعة مُعدّة بزيت الزيتون، ولكن يمكن إعدادها بأي زيت في متناول اليد تقريباً!



لكل وجبة: 90 سعرة حرارية | 1 جرام كربوهيدرات | 1 جرام سكر | 0 جرام ألياف | 10 جرام دهون (1.5 جرام دهون)
0 جرام بروتين | 180 ملجم صوديوم
لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes