

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

ቀለል ያለ ቪኒገሬት

የገበታው መጠን:- ለ 4 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ቪጋን፣ ቪጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 የሻይ ማንኪያ የዲጅን ሰፍፍጭ (Dijon mustard)
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቀይ ወይን ኮምጣጤ ወይም አፕል ሳይደር ኮምጣጤ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ½ የሻይ ማንኪያ ማጣፈጫ (ማር፣ ሜፕል ሲረፕ፣ ወይም ነጣ ያለ ቡናማ ስኳር)

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በመካከለኛ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ፣ የዲጅን ሰፍፍጭ፣ ኮምጣጤ፣ ጨው፣ ዘይት እና ማጣፈጫ በደንብ እስኪቀላቀሉ ድረስ አንድ ላይ ያደባልቁት።



- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** በማንኛውም ሳላድ ጠቅልለው፣ ወይም ፕሮቲን (ባቄላ፣ ዶሮ ወይም ቱና)፣ ፍራፍሬ (ደረቅ፣ የታሸገ ወይም ፍሬሽ) እና/ ወይም ለውዝ እንዲሁም ዘሮች በመጨመር ይመገቡት።
- **ይህን ይሞክሩ!** የሳላድ ስጎ በኦሊቭ ዘይት ሲዘጋጅ በጣም ጥሩ ነው፣ ነገርግን በእጅዎ ባለው ማንኛውም ዘይት ሊሠሩት ይችላሉ!



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 90 ካሎሪዎች | 1g ካርቦች | 1g ስኳር | 0g አሰር | 10g ስብ (1.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 0g ፕሮቲን | 180mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።