

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

وینایگرت پایه

وعده ها: 4

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق غذاخوری خردل دیژون
- 1 قاشق غذاخوری سرکه شراب قرمز یا سرکه سیب
- ¼ قاشق چای خوری نمک
- 3 قاشق غذاخوری روغن
- ½ قاشق چایخوری شیرین کننده (عسل، شربت افرا یا شکر قهوه ای روشن)

دستورالعمل ها

مرحله 1: در یک کاسه متوسط، خردل دیژون، سرکه، نمک، روغن و شیرین کننده را با همزن بزنید تا خوب مخلوط شوند.

• **تقویت تغذیه:** با هر سالادی مخلوط کنید یا با افزودن پروتئین (لوییا، مرغ یا ماهی تن)، میوه (خشک شده، کنسرو شده یا تازه) و/یا آجیل و دانه ها آن را به عنوان یک وعده غذایی درست کنید.

• **این را امتحان کنید!** سس های سالاد با روغن زیتون عالی درست می شوند، اما تقریباً با هر روغنی که در دست دارید درست می شود!



در هر وعده: 90 کالری | 1 گرم کربوهیدرات | 1 گرم شکر | 0 گرم فیبر | 10 گرم چربی (1.5 گرم چربی اشباع) | 0 گرم پروتئین | 180 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید