

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

Vinaigrette basique

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge ou de vinaigre de cidre de pomme
- ¼ cuillère à café de sel
- 3 cuillères à soupe d'huile
- ½ cuillère à café d'édulcorant (miel, sirop d'érable ou sucre brun clair)

Instructions

ÉTAPE 1 : Dans un bol moyen, fouettez ensemble la moutarde de Dijon, le vinaigre, le sel, l'huile et l'édulcorant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.



- **Boost nutritionnel :** Mélangez à n'importe quelle salade ou faites-en un repas en y ajoutant des protéines (haricots, poulet ou thon), des fruits (secs, en conserve ou frais) et/ou des noix et des graines.
- **Essayez ça !** Les vinaigrettes sont excellentes avec de l'huile d'olive, mais elles peuvent être préparées avec presque n'importe quelle huile que vous avez sous la main !



Par portion : 90 calories | 1 g de glucides | 1 g de sucre | 0 g de fibres | 10 g de lipides (1,5 g de lipides saturés)
| 0 g de protéines | 180 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes