

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

بنسټيز سرکه لرونکی خټنباک

خو ځله دې وړاندې شي: 4

غذا: نباتي کامل، نباتي وځالي من الغلوتين

ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 د چایو کاشوغه ډیجون شیشم
- 1 کاشوغه سره انگوري سرکه یا د منې سرکه
- ¼ د چای کاشوغه مالګه
- 3 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوري
- ½ کاشوغه خوړوونکی (عسل، د مېپل شیر، یا سپک نسواري رنگه بوره)

لارښوونې

1 ګام: په یوه برابره کاسه کې د ډیژون سرس، سرکه، مالګه، تېل او خوړوونکی سره دومره ووهئ چې ښه یو ځای شي.



• **معدي پیاوړتیا:** تمیز 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.

• **دا وازمويئ!** په سلاد کې پتول چې د زيتون غور سره وي، خورا ښه دي، خو له هر ډول غورو څخه جوړېدې شي!



په هر ځل وړاندې کولو کې: 90 کالوري | 1 ګرامه کاربوهايدريد | 1 ګرامه بوره | 0 ګرامه فايبر | 10 ګرامه غور (1.5 ګرامه مشبوع غور) | 0 ګرامه پروټين | 180 ملي ګرامه سوډيم

د لا زياتو ترکیبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ