

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

Sốt dầu giấm cơ bản

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa cà phê mù tạt Dijon
- 1 thìa canh giấm rượu vang đỏ hoặc giấm táo
- ¼ thìa cà phê muối
- 3 thìa canh dầu
- ½ thìa cà phê chất tạo ngọt (mật ong, siro lá phong hoặc đường nâu nhạt)

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Cho mù tạt Dijon, giấm, muối, dầu và chất tạo ngọt vào tô vừa, khuấy đều cho đến khi hỗn hợp quyện lại và sánh mịn.



- **Tăng cường dinh dưỡng:** Trộn với bất kỳ loại salad nào, hoặc chế biến thành một bữa ăn đầy đủ bằng cách thêm protein (đậu, gà hoặc cá ngừ), trái cây (khô, đóng hộp hoặc tươi) và/hoặc các loại hạt.
- **Hãy thử ngay công thức này!** Nước sốt salad ngon nhất khi làm với dầu ô liu, nhưng bạn có thể sử dụng hầu hết mọi loại dầu sẵn có!



Trong mỗi khẩu phần: 90 Calo | 1g Tinh bột | 1g Đường | 0g Chất xơ | 10g Chất béo (1,5g Chất béo bão hòa) | 0g Protein | 180mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes