



Marco de la vinagreta para ensaladas

Porciones 3 | Tiempo de preparación 5 min | Tiempo total 5 min

Equipamiento: Recipiente pequeño con tapa, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Ninguno

Ingredientes

¼ taza de aceite

2 cucharas de vinagre O jugo de cítricos

Ingredientes adicionales para dar más sabor

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Combine todos los ingredientes en un recipiente pequeño con tapa, coloque la tapa y agite para combinar.

¼ taza de aceite	2 cucharas de vinagre o jugo de cítricos	Ingredientes para dar más sabor
Aceite de oliva Aceite de canola	Vinagre “blanco” común Vinagre balsámico Vinagre de vino tinto o de vino blanco Vinagre de vino de arroz Jugo de limón Jugo de lima	Mostaza de Dijon Pesto Cebolla picada Queso parmesano o azul Miel Aceite de sésamo Ajo Hierbas frescas

Ejemplos de combinaciones de sabores:

	Aceite	Vinagre o cítricos	Ingredientes para dar más sabor
<u>Vinagreta balsámica</u>	¼ taza de aceite de oliva	2 cucharas de vinagre balsámico	1 cuchara de cebolla picada, sal y pimienta
<u>Vinagreta de mostaza y miel</u>	¼ taza de aceite de canola	2 cucharas de vinagre de vino tinto o de vino blanco	½ cuchara de miel, 1 cuchara de mostaza de Dijon, sal y pimienta
<u>Vinagreta de queso azul</u>	¼ taza de aceite de oliva	2 cucharas de vinagre blanco	1 diente de ajo picado, 2 cucharaditas de cebollín o cebolleta picados, 2 cucharas de queso azul desmenuzado
<u>Vinagreta asiática</u>	¼ taza de aceite de oliva	2 cucharas de vinagre de vino de arroz	½ cuchara de aceite de sésamo, ½ cuchara de salsa de soya, ½ cuchara de miel

Información nutricional:

Calorías 130

Grasas totales 14 g

Sodio 0 mg

Carbohidratos totales 1 g

Proteína 0 g