Vinagreta para ensaladas

Porciones: 3 | Tiempo de preparación: 5 minutos. | Tiempo total: 5 minutos.

Equipamiento:
Recipiente pequeño con tapa

Utensilios:
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1/2 taza de aceite de oliva O vegetal
2 cucharas de vinagre (blanco, balsámico, de vino tinto o de vino blanco) O jugo de cítrico (jugo de limón o jugo de lima)
Sabores y condimentos adicionales, por ejemplo: Mostaza de Dijon, pesto, cebolla picada, queso parmesano o azul, miel, aceite de sésamo, ajo, hierbas frescas
<u>Combinaciones de sabores sugeridas:</u>

- Vinagreta balsámica: 1/4 taza de aceite de oliva, 2 cucharas de vinagre balsámico, 1 cuchara de cebolla picada, sal y pimienta negra
- Vinagreta de mostaza y miel: 1/4 taza de aceite de canola, 2 cucharas de vinagre de vino tinto o de vino blanco, 1/2 cuchara de miel, 1 cuchara de mostaza de Dijon, sal, pimienta negra
- Vinagreta de queso azul: 1/4 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
- Vinagreta asiática: 1/4 taza de aceite de oliva, 2 cucharas de vinagre de vino de arroz, 1/2 cuchara de aceite de sésamo, 1/2 cuchara de salsa de soya, 1/2 cuchara de miel

Información nutricional:
Calorías 130
Grasas totales 14 g
Sodio 0 mg
Carbohidratos totales 1 g
Proteína 0 g

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.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.