Vinagreta para ensaladas

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

Equipamiento:
Recipiente pequeño con tapa
tazas y cucharas medidoras

Utensilios:
Ninguno

Ingredientes

1/4 taza de aceite de canola o de oliva
2 cucharas de vinagre O jugo de cítricos
Ingredientes adicionales para dar más sabor

Opciones de vinagre o jugo de cítricos

Vinagre “blanco” común
Vinagre balsámico
Vinagre de vino tinto o de vino blanco
Vinagre de vino de arroz
Jugo de limón
Jugo de lima

Ingredientes para dar más sabor

Mostaza de Dijon
Pesto
Cebolla picada
Queso parmesano o azul
Miel
Aceite de sésamo
Ajo
Hierbas frescas

Vinagreta balsámica

¼ taza de aceite de oliva
2 cucharas de vinagre balsámico
1 cuchara de cebolla picada
Sal y pimienta

Vinagreta de mostaza y miel

¼ 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 y pimienta

Vinagreta de queso azul

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 desgranado

Vinagreta asiática

¼ 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 liviana
½ cuchara de miel

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.

Información nutricional:

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

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.