



EATING SMART
BEING ACTIVE

Variaciones del aderezo de vinagreta

Rinde: 5 porciones (2 cucharadas por porción)
Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

¡Pruebe estas combinaciones o cree la propia!

Vinagreta básica:

6 cucharadas de aceite
4 cucharadas de vinagre de manzana
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra

Vinagreta italiana: agregar estos ingredientes a la vinagreta básica

1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de condimento italiano
1 pizca de hojuelas de pimienta roja trituradas (opcional)

Vinagreta de mostaza y miel: agregar estos ingredientes a la vinagreta básica

1 cucharadita de mostaza Dijon o mostaza marrón picante
2 cucharaditas de miel

Preparación

1. Reunir y medir todos los ingredientes.
2. Combinar todos los ingredientes en un recipiente pequeño con tapa y agitar bien o combinar en un pequeño bol y batir hasta obtener una textura cremosa.
3. Dejar reposar 10 minutos para que los sabores se mezclen bien.
4. Almacenar hasta 2 semanas en un recipiente hermético en el refrigerador.
5. Es posible que los ingredientes se separen mientras la vinagreta está almacenada. Agitar o batir para volver a unir los ingredientes antes de usar.

Vinagreta básica

Nutrition Facts	
5 servings per container	
Serving size 2 Tablespoons (29g)	
Amount Per Serving	Calories 140
	% Daily Value*
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Vinagreta italiana

Nutrition Facts	
5 servings per container	
Serving size 2 Tablespoons (29g)	
Amount Per Serving	Calories 140
	% Daily Value*
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Vinagreta de mostaza y miel

Nutrition Facts	
5 servings per container	
Serving size 2 Tablespoons (32g)	
Amount Per Serving	Calories 150
	% Daily Value*
Total Fat 17g	22%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 2g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 1mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Haga un cambio