



Easy Salad Dressing

Serves 4

Ingredients

- 1/3 cup canola or olive oil
- 3 Tablespoons red wine vinegar or rice vinegar
- 1/2 teaspoon sugar
- 1/2 teaspoon Dijon mustard
- 1/2 teaspoon salt (optional)
- 1/4 teaspoon pepper

Method

Combine all ingredients in a jar; cover and shake vigorously.

Notes:

- Can easily be doubled or tripled and stored in the refrigerator to use for several weeks.
- Option: add grated parmesan, feta, or other cheese according to taste.
- Salt and/or sugar can be omitted.

Nutritional Analysis: Serving Size: 2 Tablespoons (no salt added)
Per serving: Calories 155; Protein trace; Fat 17 g; Carbohydrates .7 g;
Saturated Fat 2.5 g; Fiber trace; Cholesterol 0 g; Sodium 8 mg



Aderezo Fácil Para Ensaladas

Para 4 personas

Ingredientes

- 1/3 taza de aceite canola u oliva
- 3 cucharadas de vino rojo o vinagre de arroz
- 1/2 cucharadita de miel o azúcar
- 1/2 cucharadita de mostaza "Dijon"
- 1/2 cucharadita de sal (opcional)
- 1/4 cucharadita de pimienta

Manera de Hacerse

Combine todos los ingredientes en un frasco; cúbralo y agítelo vigorosamente.

Notas:

- Se puede usar varias veces y guardarse por varias semanas en el refrigerador.
- Opción: agregue el parmesano rallado, el queso Feta, o cualquier otro queso al gusto.
- La sal y / o azúcar se pueden omitir.