

Aderezo Ácido De Hierbas Para Ensaladas

El vinagre, el jugo de naranja y las hierbas se combinan para darle a este aderezo un sabor dulce y ácido. Sazone a su gusto.

Rinde: 5 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Enfriar por 1 hora

Fuente: receta de [Choosemyplate.gov/aderezo picante para ensalada de hierbas](http://Choosemyplate.gov/aderezo-picante-para-ensalada-de-hierbas)



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/3 taza de jugo de tomate o naranja
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de albahaca
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de sal

Pasos

1. Ponga todos los ingredientes en un frasco o botella con tapa.
2. Ponga la tapa. Agite bien.
3. Enfríe en el refrigerador por al menos 1 hora antes de servir. Refrigere las sobras.

Utensilios necesarios

- Frasco con tapa hermética
- Utensilios de medida

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 cucharadas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	29
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	160 mg
Carbohidratos totales:	1 g
Fibra dietética:	0 g
Azúcares totales:	1 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	0 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$0.46

Costo promedio/porción: \$2.29

La receta rinde: 5 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Jugo de naranja



Añadir 1 al carrito
Vinagre de sidra de manzana

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos De Almacenamiento

- Cuanto más hermético sea el recipiente, mejor será el almacenamiento.
- Es mejor guardarlo en el estante del refrigerador en lugar de la puerta del refrigerador para que se mantenga fresco.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.