

APPLE CIDER VINAIGRETTE



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX. 2 TBSP, MAKES 5 1/2 SERVINGS):

99 calories; 3 grams carbohydrate; 10 grams fat; 0 grams protein; 0 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$0.94

INGREDIENTS

1/4 cup extra virgin olive oil
2 Tbsp water
2 Tbsp apple cider vinegar
Juice of one lemon (about 2 Tbsp)
2 tsp honey
1/4 tsp salt
1/4 tsp ground black pepper
1/4 tsp dried thyme
1/8 tsp garlic powder
1/8 tsp ground cinnamon
1/8 tsp ground ginger

DIRECTIONS

In a clean glass jar, combine the ingredients by shaking well. Serve as the dressing on your favorite salads!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

© 2016 Brighter Bites
WWW.BRIGHTERBITES.ORG

VINAGRETA CON VINAGRE DE CIDRA DE MANZANA



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 5 1/2 PORCIONES (1 PORCIÓN = 2 CUCHARADAS)

99 calorías; 3 gramos carbohidratos; 10 gramos grasa; 0 gramos proteína; 0 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$0.94

INGREDIENTES

- ¼ taza de aceite de oliva extra virgín
 - 2 cucharadas de agua
 - 2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana
 - Jugo de 1 limón (aprox. 2 cucharadas)
 - 2 cucharaditas de miel
 - ¼ cucharadita de sal
 - ¼ cucharadita de pimienta
 - ¼ cucharadita de tomillo
 - ½ cucharadita de ajo en polvo
 - ½ cucharadita de canela molida
 - ½ cucharadita de jengibre
-

PREPARACIÓN

En un frasco de vidrio tapado, combine todos los ingredientes agitándolos muy bien. ¡Sírvala como aderezo con su ensalada favorita!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016 Brighter Bites
WWW.BRIGHTERBITES.ORG