



Aderezo Asiático para Ensaladas

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vinagre
- 2 cucharaditas de salsa de soya, baja en sodio
- 2 cucharadas de azúcar negra
- 2 cucharadas de zumo de limón
- ½ cucharadita de ajo en polvo

DIRECCIONES:

1. Eche todos los ingredientes en un frasco o una botella con tapa. Póngale la tapa. Agite y mezcle bien.
2. Enfríe el aderezo en el refrigerador por lo menos 1 hora antes de servirlo.
3. Agítelo o mézclelo bien antes de servir.
4. Después de servirlo, guarde el sobrante en el refrigerador.



Datos Nutricionales	
5 porciones por envase	
Tamaño de porción 2 cucharadas (26g)	
Cantidad por porción	
Calorías	70
% Valor Diario*	
Total de Grasa 6g	8%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 75mg	3%
Total de Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 0g	0%
Total de Azúcares 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	10%
Proteína 0g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 5mg	0%
Hierro 1mg	0%
Potasio 19mg	0%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Ensalada Verde pequeña con
**Aderezo Asiático para
 Ensaladas**
 Cerdo a la parrilla o el horno
 Trozos de piña
 Arroz Integral
 Leche

COSTO

\$0.20 por receta
 \$0.04 por porción

Fuente: United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. www.usda.gov/whatscooking (Photo: 123rf.com)