Healthy Choices FOR EVERY BODY

Vinagreta de Hierbas para Ensaladas

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre
- ⅓ taza de jugo de tomate o de jugo de naranja
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de albahaca
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal

DIRECCIONES:

1. Eche todos los ingredientes en un frasco o una botella con tapa.
2. Póngale la tapa. Agite bien.
3. Enfríe en el refrigerador por lo menos 1 hora antes de servir.
4. Sirva en ensaladas verdes o vegetales frescos picados. Agite bien antes de servir

Datos Nutricionales
7 porciones por envase
Tamaño de porción 2 pancakes (150g)

Cantidad por porción	
Calorías	**250**
	% Valor Diario*
Total de Grasa 9g	**12%**
Grasa Saturada 1.5g	**8%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 80mg	**27%**
Sodio 380mg	**17%**
Total de Carbohidratos 36g	**13%**
Fibra Dietética 4g	**14%**
Total de Azucares 13g	
Incluye 5g Azucares Añadidas	**10%**
Proteína 8g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 123mg	4%
Hierro 2mg	15%
Potasio 258mg	6%

* 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

Tiras de bistec con cebolla y pimientos

Ensalada de Espinaca con **Vinagreta de Hierbas para Ensaladas**

Pan integral

Yogur parfait con bayas

Agua

COSTO

$0.51 por receta

$0.10 por porción

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