

# Aderezo casero para ensaladas

Preparación: 5 min  
Rinde una taza



## Ingredientes

- 2/3 taza de aceite de oliva
- 1/3 taza de cualquier tipo de vinagre
- 1 cucharadita de cualquier tipo de mostaza
- 1/2 cucharadita de sal

## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. Ponga todos los ingredientes en un frasco. Cierre bien la tapa y agite. O ponga todos los ingredientes en un tazón y revuelva.
2. Utilice este aderezo en ensaladas, pastas o para marinar. Puede conservarlo en el refrigerador hasta 2 semanas.

### Pruebe estas versiones:

Versión 1: utilice jugo de limón amarillo en lugar de vinagre y agregue 1 cucharadita de orégano seco.

Versión 2: agregue 1/2 cucharadita de curry en polvo.

Versión 3: utilice jugo de limón verde en lugar de vinagre y añada 1/2 cucharadita de chile en polvo.



Public Health



NC SNAP-ED

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition  
dineforlife.org