



Herb Vinaigrette

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 2 tablespoons

Cost: \$0.85 per recipe, \$0.11 per serving

Ingredients

- 1/3 cup olive oil
- 2 tablespoons balsamic vinegar
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 clove garlic, crushed
- 1/4 cup minced fresh herbs (basil or oregano)
- 1/2 teaspoon sugar
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper

Directions

- 1) Put all ingredients in a jar or bottle with a tightly fitting lid.
- 2) Screw on the lid. Shake well.
- 3) Chill in the fridge for about 1 hour before serving.

To use dried herbs instead of fresh, use about 1 tablespoon of the dried herbs of your choosing.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	2 tablespoons
Amount per serving	
Calories	90
	<small>% Daily Value*</small>
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 5mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 13mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

Making your own vinaigrette costs less and is usually healthier than store-bought dressing.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

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



Vinagreta de Hierbas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 2 cucharadas

Costo: \$0.85 por receta, \$0.11 por porción

Ingredientes

- 1/3 taza aceite de oliva
- 2 cucharadas vinagre balsámico
- 1 cucharadas jugo de limón
- 1 diente de ajo, molido
- 1/4 taza hierbas frescas picadas (albahaca o orégano)
- 1/2 cucharadita azúcar
- 1/4 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta negra

Preparación

- 1) Coloque todos los ingredientes en un frasco o botella con una tapa segura.
- 2) Enrosque la tapa. Agite bien.
- 3) Enfríe en el refrigerador por 1 hora antes de servir. ¡Disfrute!

Para usar hierbas secas en lugar de frescas, use aproximadamente 1 cucharada de las hierbas secas de su elección.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	2 tablespoons
Amount per serving	
Calories	90
	<small>% Daily Value*</small>
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 5mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 13mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejo para ahorrar dinero: Preparar su propia vinagreta cuesta menos y es usualmente más saludable que el aderezo comprado de la tienda.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

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



Vinagrete de Ervas

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 2 colheres de sopa

Custo: \$0.85 por receita, \$0.11 por porção

Ingredientes

- 1/3 copo de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 dente de alho esmagado
- 1/4 copo de ervas frescas picadas (manjeriço ou orégano)
- 1/2 colher de chá de açúcar
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino

Modo de Preparo

- 1) Coloque todos os ingredientes em uma jarra ou garrafa com uma tampa bem vedada
- 2) Aperte a tampa. Chacoalhe bem.
- 3) Leve à geladeira por cerca de 1 hora antes de servir.

Para usar ervas secas em vez de frescas, use cerca de 1 colher de sopa de ervas secas de sua escolha.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2 tablespoons

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 75mg 3%

Total Carbohydrate 1g 0%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 5mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 13mg 0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Fazer seu próprio vinagrete custa menos e geralmente é mais saudável do que o molho comprado pronto.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.