



Honey Mustard Dressing

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 7

Serving size: 2 tablespoons

Cost: \$0.85 per recipe, \$0.12 per serving

Ingredients

- ¼ cup vegetable oil
- 2 tablespoons vinegar
- 2 tablespoons honey
- 2 tablespoons brown mustard
- 2 teaspoons lemon juice
- ¼ 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.

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	2 tablespoons
Amount per serving	
Calories	90
	<small>% Daily Value*</small>
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 5g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 1mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 6mg	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 dressing 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.



Aderezo de Miel y Mostaza

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 7

Tamaño de porción: 2 cucharadas

Costo: \$0.85 por receta, \$0.12 por porción

Ingredientes

- ¼ taza aceite vegetal
- 2 cucharadas vinagre
- 2 cucharadas miel
- 2 cucharadas mostaza morena
- 2 cucharaditas jugo de limón
- ¼ cucharadita pimienta negra

Preparación

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

Nutrition Facts

7 servings per container

Serving size 2 tablespoons

Amount per serving
Calories 90

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 5g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 1mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 6mg	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:
Hacer su propio aderezo cuesta menos y generalmente es más saludable que el aderezo comprado en 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.



Molho de Mel e Mostarda

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 7

Tamanho da porção: 2 colheres de sopa

Custo: \$0.85 por receita, \$0.12 por porção

Ingredientes

- ¼ copo de óleo vegetal
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de mostarda escura
- 2 colheres de chá de suco de limão
- ¼ 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.

Nutrition Facts

7 servings per container

Serving size 2 tablespoons

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 45mg 2%

Total Carbohydrate 5g 2%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 5g

Includes 5g Added Sugars 10%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 1mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 6mg 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 molho 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.