

SIMPLE HOME MADE SALAD DRESSING

Honey Mustard Dressing:

- 6 tablespoons of mustard
- ½ tablespoon of fresh lemon juice or cider vinegar
- 1 ½ tablespoon of honey
- 1 teaspoon of oil
- Salt and pepper to taste

Balsamic Vinaigrette Dressing:

- 2 tablespoons of balsamic vinegar
- 1 tablespoon of Dijon mustard
- 3-4 tablespoon of oil
- Salt and pepper to taste



Low-Fat Creamy Ranch Dressing:

- 1 (6 ounce) container plain nonfat or low-fat yogurt
- 1/3 cup of low-fat mayonnaise
- 2 tablespoons of white vinegar
- 1 tablespoon of dried dill
- ¼ teaspoon of garlic powder
- 1/8 teaspoon of salt

Citrus Dressing:

- 2 tablespoons of lime, lemon or orange juice
- 3-4 tablespoons of oil
- Salt and pepper to taste

Simple Salad Dressing:

- 3 Tablespoons of olive oil
- 2 tablespoons of red wine vinegar
- 1 teaspoon of salt
- ¼ teaspoon of pepper

SENCILLOS ADEREZOS CASEROS PARA ENSALADAS

Aderezo de Mostaza y miel:

- 6 cucharadas de mostaza
- ½ cucharada de jugo de limón fresco o vinagre de manzana
- 1 - 1/2 Cucharada de miel
- Sal y Pimienta al gusto

Aderezo de Vinagre Balsámico:

- 2 Cucharadas de vinagre balsámico
- 1 Cucharada de mostaza Dijon
- 3-4 Cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto



Aderezo tipo Ranchero (Ranch) cremoso y bajo en grasa:

- 1 contenedor de 6 onzas de yogur sin sabor bajo en grasa
- 1/3 taza de mayonesa baja en grasa
- 2 Cucharadas de vinagre blanco
- 1 Cucharada de Eneldo (dill) seco
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- Sal al gusto

Aderezo Citrico:

- 2 cucharadas de jugo de naranja, limón o lima
- 3-4 Cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- Chile rojo quebajado si se desea

Aderezo simple para ensaladas:

- 3 Cucharadas de aceite
- 2 Cucharadas de vinagre rojo
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto