



# LEMON DIJON VINAIGRETTE

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** 2 tablespoons

**SERVES:** 8

## INGREDIENTS

- ½ cup fresh lemon juice
- ¼ cup olive oil
- 2 tablespoons Dijon mustard
- 2 tablespoons minced shallot
- 3 small garlic cloves, finely grated
- ½ teaspoon sea salt
- ½ teaspoon black pepper



## PREPARATION

- Combine lemon juice, olive oil, Dijon mustard, shallot, garlic, salt, and pepper in a mason jar.
- Shake vigorously until combined; set aside to let flavors meld.

## SOURCE

<http://www.thegardenofeating.org>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 2 tablespoons  
(30g)

**Amount per serving**  
**Calories** 70

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 240mg	10%
<b>Total Carbohydrate</b> 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 5mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 29mg	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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# VINAGRETA DE LIMÓN Y DIJON

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 2 cucharadas

**PORCIONES:** 8

## INGREDIENTES

- ½ taza de jugo de limón amarillo fresco
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de chalote finamente picado
- 3 dientes de ajo pequeños, finamente rallados
- ½ cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta negra



## PREPARACIÓN

1. Agregue jugo de limón, aceite de oliva, mostaza Dijon, chalota, ajo, sal y pimienta en un tarro de masón.
2. Agite vigorosamente hasta que se combinen los ingredientes; apartar para dejar que los sabores se fundan.

## FUENTE

<http://www.thegardenofeating.org>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 2 tablespoons  
(30g)

**Amount per serving**  
**Calories** 70

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 240mg	10%
<b>Total Carbohydrate</b> 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 5mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 29mg	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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés