



# LEMON OREGANO VINAIGRETTE

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** 2 tablespoons

**COOK TIME:** 0 minutes

**SERVES:** 10

## INGREDIENTS

- ¾ cup extra virgin olive oil
- ½ cup white vinegar
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground black pepper
- 2 teaspoons dry oregano leaves
- 2 tablespoons lemon juice (approx. 1 lemon)



## PREPARATION

1. Combine all ingredients in a small container with a lid and shake well, or combine in a small bowl and whisk until smooth.
2. Allow to stand for 10 minutes for flavors to blend together.
3. Keep in airtight container in refrigerator for up to two weeks.
4. Ingredients may separate when stored. Shake or stir to re-mix.

## SOURCE

[eatingsmartbeingactive.colostate.edu](http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

## Nutrition Facts

10 servings per container  
**Serving size** 2 tablesppons  
(32g)

Amount per serving

**Calories** 150

% Daily Value\*

**Total Fat** 17g 22%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 115mg 5%

**Total Carbohydrate** 0g 0%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 4mg 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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev12/22  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# VINAGRETA DE LIMÓN Y ORÉGANO

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 2 cucharadas

**TIEMPO PARA COCINAR:** 0 minutos

**PORCIONES:** 8-10

## INGREDIENTES

- ¾ taza de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de vinagre blanco
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 2 cucharadas de jugo de limón amarillo (approx. 1 limón)



## PREPARACIÓN

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente pequeño con una tapa y agitar bien, o combinar en un tazón pequeño y batir hasta que quede suave.
2. Deje reposar durante 10 minutos para que los sabores se mezclen.
3. Conservar en un recipiente hermético en el refrigerador hasta dos semanas.
4. Los ingredientes pueden separarse cuando se almacenan. Agitar o revolver para volver a mezclar.

## FUENTE

[eatingsmartbeingactive.colostate.edu](http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

## Nutrition Facts

10 servings per container  
**Serving size** 2 tablesppons  
(32g)

**Amount per serving**  
**Calories** 150

**% Daily Value\***

<b>Total Fat</b> 17g	<b>22%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 115mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 0g	<b>0%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 4mg	<b>0%</b>
Iron 0mg	<b>0%</b>
Potassium 6mg	<b>0%</b>

\*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 12/22

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