

Aderezo al Italiano

6 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas



INGREDIENTES

- ½ taza de vinagre balsámico o vinagre de vino blanco
- ½ taza de aceite de oliva extravirgen
- 1 diente de ajo picado
- ¼ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de albahaca seca
- Una pizca de cebolla en gránulos o en polvo
- Pimienta negra recién molida y sal a gusto

INDICACIONES

1. Agregue los ingredientes en un recipiente que se pueda sellar, por ejemplo, un frasco. Selle y bata vigorosamente para mezclar.
2. Almacene el aderezo y consúmlalo dentro de los 7 días de preparación.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2 Tablespoons

Amount per serving
Calories 180

% Daily Value*

Total Fat 18g 23%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 30mg 1%

Total Carbohydrate 4g 1%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 9mg 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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families