



Vinagreta de Sésamo y Soya

4 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas

Receta extraída de "The Love Diet" de la Dra. Connie Guttersen (dietista titulada y graduada con doctorado)

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de salsa de soya con contenido bajo de sodio
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- ½ cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de jengibre picado
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto

INDICACIONES

1. Combine todos los ingredientes y mezcle bien.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 2 Tablespoons	
Amount per serving	
Calories	40
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 710mg	31%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 2mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 11mg	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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

