



Sesame Dressing

Makes 1 cup | \$1.50

110 calories | 11g fat (1g sat fat) | 135mg sodium | 2g carbs | 0g fiber | 0g protein per 2 Tablespoons

Ingredients

- 2 Tablespoons reduced-sodium soy sauce
- 2 Tablespoons apple cider vinegar
- 1 Tablespoon minced ginger
- 1/3 cup unsweetened apple sauce
- 1 Tablespoon toasted sesame oil
- 1/3 cup canola oil

1. Finely mince the ginger.
2. Put all ingredients in a jar with a tight-fitting lid.
3. Shake vigorously until all ingredients are blended.
4. Mix 2 Tablespoons of dressing with 4 cups of salad greens.
5. You can also use 2 cups salad greens, 1 cup of chopped vegetables and 2 Tablespoons of dressing.

Recipe Tips: Great with salads greens and shredded veggies like cabbage, carrots, and radishes. You can also whisk the ingredients in a bowl. Store any left-over dressing in the fridge and use within a week.

Keep it Natural

- Substitute store bought processed dressings for this homemade, low-sugar dressing

Make Half Your Plate Fruits and Vegetables

- Add this dressing to a big salad with a hardboiled egg or lean meat for a complete meal



FEEDING™
AMERICA
A member of



Aderezo de sésamo

Hace 1 taza | \$1.50

110 calorías | 11g grasa (1g grasa saturada) | 135mg sodio | 2g carbohidratos | 0g fibra | 0g proteína or cada 2 cucharadas

Ingredientes

- 2 cucharadas de salsa de soya, bajo en sodio
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharada de jengibre
- 1/3 tazas de puré de manzana, natural
- 1 cucharadas de aceite de sésamo
- 1/3 taza de aceite de canola

1. Pique el jengibre finamente.
2. Ponga todos los ingredientes en un frasco con tapa hermética.
3. Agite el frasco hasta que todos los ingredientes estén mezclados.
4. Mezcle 2 cucharadas de aderezo con 4 tazas de lechuga.
5. Pueda usar 2 tazas de lechuga, 1 taza de vegetales cortados y 2 cucharadas de aderezo.

Consejo de cocina: Pueda usar este aderezo con ensaladas con vegetales como repollo, zanahorias, y rábanos. Pueda usar este aderezo con garbanzos, frijoles o cualquier ensalada. Si no tiene un frasco, puede usar un batidor o tenedor. Guarde el aderezo en el refrigerador por una semana.

Manténgalo natural

- Sustituya aderezos procesados del supermercado por este aderezo casero y con menos azúcares

Coma vegetales y frutas durante el día

- Añada este aderezo a una ensalada grande con un huevo o carne sin grasa para una comida completa con muchos vegetales

