



Vinagreta de Vinagre Balsámico y Miel

Más o menos 1 ½ taza de aderezo

1 cucharada de mostaza Dijon
1 cucharada de miel
¼ taza (62.5 ml) de vinagre Balsámico
Sal y pimienta a gusto
½ taza de aceite de oliva extra virgen

Mezcle bien la mostaza, la miel, el vinagre, la sal y la pimienta en un bol. Lentamente incorpore el aceite de oliva, mezclando vigorosamente y sin parar. Mientras más lento añada el aceite, mejor puesto que el aderezo no se separara.

Este aderezo le durara por unas dos semanas en el refrigerador en un contenedor cerrado. Úselo en la ensalada que más le guste. ¡Buen provecho!

2 cucharadas de aderezo - Calorías 137.72; Grasa 13,50 grs (sát 1,86; mono 9,85; poli 1,42); PROTEÍNA 0,03 grs; FIBRA 0,07 grs; CARBS 4,13 grs; COLESTEROL 0,00 mg; HIERRO 1,15 mg; SODIO 190,39 mg; CALCIO 2,44 mg