

# Tips for Making Homemade Salad Dressings

## Simple Dressings Made with Simple Ingredients!

- Olive or vegetable oil
- Vinegars like white, balsamic, apple cider, red wine, and white wine
- Fresh lemons
- Herbs and spices like garlic, oregano, dried mustard, salt, and pepper



Homemade dressings are healthier! They have less salt, sugar, fat, and added ingredients!

Saves \$\$ Too!

## 3 Recipes for Homemade Salad Dressings

### Vinaigrette for Pasta Salad

#### Ingredients:

1/4 cup vinegar of choice  
2 Tbsp sugar  
1/2 tsp salt  
1/8 tsp black pepper  
1 tsp garlic powder

#### Directions:

1. Blend ingredients in a jar with a lid and shake, or stir in a bowl.
2. Pour over salad (salad recipe on back!)

### Balsamic Vinaigrette for Colorful Grain Salad

#### Ingredients:

3 Tbsp balsamic vinegar  
2 Tbsp olive oil  
1 Tbsp Dijon mustard  
2 Tbsp oregano  
1 Tbsp garlic  
Pinch of pepper

#### Directions:

1. Stir together ingredients in a bowl.
2. Pour over salad and toss (salad recipe on back!)

### Caesar Dressing for Grilled Chicken Caesar Salad

#### Ingredients:

1 cup plain Greek yogurt, fat free  
1/2 cup Parmesan cheese  
3 Tbsp olive oil  
1 tsp Dijon mustard  
1 Tbsp garlic

#### Directions:

1. Blend ingredients in a jar with a lid and shake, or stir in a bowl.
2. Toss with lettuce in a large bowl (salad recipe on back!)

# Consejos para hacer aderezos de ensaladas Caseras

## ¡Aderezos simples hechos con ingredientes simples!

- Aceite de oliva o vegetal
- Vinagres como blanco, balsámico, sidra de manzana, vino tinto y vino blanco
- Limones frescos
- Hierbas y especias como ajo, orégano, mostaza seca, sal y pimienta



¡Los aderezos caseros son más saludables!  
¡Tienen menos sal, azúcar, grasa e ingredientes añadidos!

¡Ahorra \$\$ también!

## 3 Recetas para Aderezos de Ensalada Casero

### Vinagreta para Ensalada de Pasta

#### Ingredientes:

¼ de taza de vinagre de elección  
2 cucharadas de azúcar  
½ cucharadita de sal  
1/8 cucharadita de pimienta negra  
1 cucharadita de ajo en polvo

#### Instrucciones:

1. Licúe los ingredientes en un frasco con una tapa y agite, o revuelva en un tazón
2. Verter sobre ensalada y revuelva (receta de ensalada en la espalda!)

### Vinagreta balsámica para ensalada de grano colorido

#### Ingredientes:

3 cucharada de vinagre balsámico  
2 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de mostaza Dijon  
2 cucharada de orégano  
1 cucharada de ajo  
pizca de pimienta

#### Instrucciones:

1. Revuelva los ingredientes en un tazón
2. Verter sobre ensalada y revuelva (receta de ensalada en la espalda!)

### Vestido César para Ensalada César de Pollo a la Parrilla

#### Ingredientes:

1 taza de yogur griego, sin grasa  
½ taza de queso parmesano  
3 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharadita de mostaza Dijon  
1 cucharada de ajo

#### Instrucciones:

1. Licúe los ingredientes en un frasco con una tapa y agite, o revuelva un tazón.
2. Mezcle con la lechuga en un tazón grande (receta de ensalada en la espalda!)