



Red Sunset Salad Dressing

Aderezo de Ensaladas

Contribuidores: Los trabajadores de “Healthy African American Families” y amigos probaron las recetas para CENISNC.org

Cantidad	Medida	Ingredientes	Preparación
1	Taza	Mayonesa reducida en grasa	Use 20 calorías por cada cucharada
¼	Taza	Salsa de tomate sin sal	
3 ½	Cucharadas	Jugo de limón	
1	Cucharada	Polvo de la cebolla	
1	Cucharada	Polvo del ajo	
½	Cucharadita	Pimienta negra	
1	Cucharada	Escamas del apio	

Preparación

1. Mezcla los ingredientes y refrigere

Rinde

Dieciséis (16) porciones de 1 cucharada

	Calorías	Sodio	Grasa Total	Grasa Saturada	Colesterol	Fibra
Valores Diarios	2,000	2,400 mg	65 gm	20 gm	300 mg	25 gm
Una porción	25	125 mg (5%)	2 gm (3%)	-	-	-

¿Usted tiene recetas que quisiera modificarlas?

Envíe a mable@cnesinc.org

www.censinc.org