

## EXAMPLES OF LOW CALORIE LOW CARB SALAD DRESSINGS

Prepare these salad dressings weekly and keep them in the refrigerator for no longer than one week.

Make: one cup

### **Low calorie salad dressing: Mix in a blender**

- A- 6 Tbsp. of Plain Greek yogurt
- B- 3 Tbsp. of water
- C- 3 Tbsp. of milk
- D- 3 Tbsp. of oil
- E- Ranch dressing powder to taste

### **Low calorie Italian-like salad dressing: Mix in a blender**

- A- ¼ cup of Balsamic vinegar
- B- ¾ cup of tomato juice
- C- 3 Tbsp. of oil
- D- Garlic (fresh or powder) and oregano or basil to taste

### **Low calorie mustard salad dressing: Mix in a blender**

- A- 1 Tbsp. of prepared (commercial) mustard
- B- 1 cup of tomato juice
- C- 3 Tbsp. of olive oil

### **Low calorie mayonnaise salad dressing: Mix in a blender**

- A- 3 Tbsp. Mayonnaise
- B- 1 cup tomato juice
- C- 1 pouch tuna in water

## **EJEMPLOS DE ADEREZOS PARA ENSALADA DE BAJAS CALORÍAS Y CARBOHIDRATOS.**

Prepare estos aderezos para ensaladas semanalmente y manténgalos en el refrigerador por, no más de una semana.

### **Aderezo para ensaladas bajo en calorías: mezclar en una licuadora**

- A- 6 cucharadas Yogur griego sin sabor
- B- 3 cucharadas de agua
- C- 3 cucharadas de leche
- D- 3 cucharadas de aceite de Olivas
- E- Aderezo Ranch en polvo a gusto

### **Aderezo para ensaladas tipo italiano con pocas calorías: mezclar en una licuadora**

- A-1/4 taza de vinagre balsámico
- B- 3/4 taza de jugo de tomates.
- C- 3 cucharadas de Aceite de Olivas
- D- Ajo (fresco o en polvo) y orégano o albahaca al gusto.

### **Aderezo para ensalada de mostaza y bajo en calorías: mezcle en una licuadora**

- A- 1 cucharada de mostaza preparada (comercial)
- B- 1 taza de jugo de tomates
- C- 3 cucharadas de aceite de oliva

### **Aderezo para ensalada de mayonesa bajo en calorías: mezclar en una licuadora**

- A- 3 Cucharadas de Mayonesa
- B- 1 Taza de Jugo de tomates.
- C- 1 lata o un paquete (pouch) de atún en agua