



# Island Harvest Meal Box Recipes & Shopping List



# Black Bean Burgers

The Island Harvest  
Nutrition and Wellness  
Task Force

## Ingredients (4 servings):

- 1 (15.5 ounce) can black beans, drained and rinsed
- ½ green bell pepper, finely chopped
- ½ onion, finely chopped
- 3 cloves garlic, minced
- ¾-1 cup no salt-added bread crumbs
- 1 egg
- 1 teaspoon cumin (or to taste)
- ½ tsp. oregano
- 1-2 tbsp. olive oil (or substitute other vegetable oil)

## Directions:

1. Baking, preheat oven to 375 degrees and lightly oil a baking sheet.
2. In a medium bowl, mash black beans with a fork until thick and pasty
3. Stir chopped pepper, onion and garlic into mashed beans.
4. In a small bowl, stir together egg, cumin and oregano
5. Stir egg mixture into mashed beans. Mix in bread crumbs until mixture is sticky and holds together. Divide into four patties
6. Place patties on baking sheet and bake about ten minutes on each side.

## Tips and Facts:

- ✓ Freeze these burgers and grill straight from the freezer
- ✓ For added nutrition, grate fresh zucchini and carrot or finely diced canned carrots into burger
- ✓ Instead of bread crumbs, use lentils, brown rice, or quinoa
- ✓ For a spicier burger, add chili powder or a dash of hot sauce.



## Nutrition Information per Burger:

Calories:	244
Fat:	5.6 g
Carbohydrates:	37.4 g
Fiber:	8.6 g
Protein:	11.8 g
Sodium:	389 mg (rinsing beans will significantly lower the sodium content)

(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
[www.islandharvest.org](http://www.islandharvest.org)



# Hamburguesas de Frijoles Negros

The Island Harvest  
Nutrition and Wellness  
Task Force

## Ingredientes (4 porciones):

- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ½ pimiento verde, finamente picado
- ½ cebolla, finamente picada
- 3 dientes de ajo, picados
- ¾-1 taza de pan rallado sin sal agregada
- 1 huevo
- 1 cucharadita de comino (o al gusto)
- ½ cucharadita. orégano
- 1-2 cucharadas. aceite de oliva (o sustituto de otro aceite vegetal)

## Direcciones:

1. Hornear, precalentar el horno a 375 grados y engrasar ligeramente una bandeja para hornear.
2. En un tazón mediano, triture los frijoles negros con un tenedor hasta que estén espesos y pastosos.
3. Agregue el pimiento, la cebolla y el ajo picados al puré de frijoles.
4. En un tazón pequeño, mezcle el huevo, el comino y el orégano
5. Agregue la mezcla de huevo al puré de frijoles. Agregue el pan rallado hasta que la mezcla esté pegajosa y se mantenga unida. Dividir en cuatro empanadas
6. Coloque las hamburguesas en una bandeja para hornear y hornee unos diez minutos por cada lado.

## Consejos y Hechos:

- ✓ Congele estas hamburguesas y cocine a la parrilla directamente del congelador
- ✓ Para una mayor nutrición, ralle calabacín y zanahoria frescos o zanahorias enlatadas finamente picadas en la hamburguesa
- ✓ En lugar de pan rallado, use lentejas, arroz integral o quinoa
- ✓ Para una hamburguesa más picante, agregue chile en polvo o una pizca de salsa picante.

## Información Nutricional por hamburguesa:

Calorías:	244
Grasas:	5,6 g
Carbohidratos:	37,4 g
Fibra:	8,6 g
Proteínas:	11,8 g
Sodio:	389 mg (enjuagar los frijoles reducirá significativamente el



(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
[www.islandharvest.org](http://www.islandharvest.org)



# Black Bean Quesadillas

The Island Harvest  
Nutrition and Wellness  
Task Force

## Ingredients: (Serves 4)

- 1 (15.5 ounce) can black beans, drained and rinsed
- 1/2 cup low fat shredded cheese
- 1/2 cup cooked brown or white rice
- 1 1/2 cups shredded lettuce/spinach/cabbage
- Fresh tomato, diced or other vegetable
- 4 whole wheat flour tortillas

## Directions:

1. In a medium bowl, combine black beans, cheese, and rice.
2. Top each tortilla with 3/4 cup of the black bean mixture and some lettuce.
3. Sprinkle some fresh tomato on top.
4. Top with other tortilla
5. Place on microwave safe plate and microwave one minute, until cheese melts.
6. Cut in wedges and serve.

## Tips & Facts:

- ✓ Use whatever vegetables are on hand-shred lettuce, cabbage, spinach, peppers, diced tomatoes, corn
- ✓ Beans are an inexpensive source of protein and fiber.
- ✓ Remember to rinse canned beans before using them. This helps to remove excess salt.

## Nutrition Facts (per serving):

Calories:	300
Total Fat:	8 g
Carbohydrates:	45 g
Protein:	7 g
Fiber:	9 g
Sodium:	480 mg (rinsing beans will significantly lower the sodium content)



(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
[www.islandharvest.org](http://www.islandharvest.org)



# Quesadilla De Frijoles Negro

The Island Harvest  
Nutrition and Wellness  
Task Force

## Ingredientes (sirve cuatro):

- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de queso rallado bajo en grasa
- 1/2 taza de arroz integral cocido o blanco
- 1 1/2 tazas de lechuga picada / espinacas / col
- Tomate fresco, cortado en dados o el otro vehículo
- 4 tortillas de harina de trigo entero

## Direcciones:

1. En un tazón mediano, combine los negro frijoles, queso y arroz.
2. Cubra cada tortilla con 3/4 taza de la mezcla de frijol negro y un poco de lechuga.
3. Espolvoree un poco de tomate fresco en la parte superior.
4. Cubra con otra tortilla
5. Coloque en un plato apto para microondas y horno de microondas de un minuto, hasta que el queso se derrita.
6. Cortar en trozos y servir.

## Consejos y Hechos:

- ✓ Use cualquier verduras son accionados con la mano en la lechuga, repollo, espinacas, pimientos, tomates cortados en cubitos.
- ✓ Los frijoles son una fuente barata de proteínas y fibra.
- ✓ Recuerde enjuague los frijoles enlatados antes de usarlos. Esto ayuda a eliminar el exceso de sal.

## Datos de Nutricion (por porcion):

Calorias:	300
Grasa Total:	8 g
Carbohidratos:	45 g
Proteina:	7 g
Fibra:	9 g
Sodio:	480 mg (enjuagar los frijoles reducirá significativamente el contenido de sodio)



(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
[www.islandharvest.org](http://www.islandharvest.org)



# Quick & Easy Black Bean Soup



## Ingredients: (Serves 4)

- 2 (15.5 ounce) can black beans
- 3-4 garlic cloves, sliced thin
- 2 tbsp. olive oil (or other vegetable oil)
- ¼ cup fresh cilantro, chopped (more or less to taste)
- 2 tbsp. red wine vinegar
- 4 tbsp. low-fat sour cream, Greek yogurt or sliced avocado (optional)

## Directions:

1. Add oil and garlic to a medium sized pot, sauté garlic about 30 seconds, stirring constantly
2. Add black beans, vinegar and cilantro
3. Simmer beans for about 30-45 minutes
4. Top with sour cream or yogurt and serve.

## Tips & Facts:

- ✓ Serve with whole grain bread, crackers or rice.
- ✓ Use dry beans or low sodium black beans to reduce sodium.

## Nutrition Facts

### (per ½ cup serving):

Calories:	139
Total Fat:	3.3 g
Carbohydrates:	21 g
Protein:	7.2 g
Fiber:	7.1 g
Sodium:	374 mg



(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
www.islandharvest.org



# Sopa de Frijoles Negros Rápida y Fácil



## Ingredientes: (4 porciones)

- 2 (15.5 onzas) latas de frijoles negros
- 3-4 dientes de ajo, en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceite de oliva (u otro aceite vegetal)
- ¼ de taza de cilantro fresco, picado (más o menos al gusto)
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 4 cucharadas de crema agria baja en grasa, yogur griego o aguacate (opcional)

## Direcciones:

1. Agregue aceite y ajo a una olla mediana, saltee el ajo por 30 segundos, revolviendo constantemente
2. Agregue frijoles negros, vinagre y cilantro.
3. Cocine a fuego lento los frijoles durante unos 30-45 minutos.
4. Cubra con crema agria o yogur y sirva.

## Consejos y Hechos:

- ✓ Sirva con pan integral, galletas saladas o arroz.
- ✓ Use frijoles secos o frijoles negros bajos en sodio para reducir el sodio.

## Nutrition Facts

### (per ½ cup serving):

Calorias;	139
Grasa Total:	3.3 g
Carbohidratos:	21 g
Proteína:	7.2 g
Fibra:	7.1 g
Sodio:	374 mg



(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
www.islandharvest.org



# Tasty Tuna Pasta

The Island Harvest  
Nutrition and Wellness  
Task Force

## Ingredients: (8-1 cup servings)

- 1 tablespoon olive oil or substitute any vegetable oil
- ¾ cup onion, finely chopped
- 2 garlic cloves, minced
- ½ teaspoon crushed red pepper flakes (optional-to taste)
- 1 (28 ounce) can crushed tomatoes or tomato sauce
- 3 tablespoons capers or chopped olives
- 2 (6 ounce) cans tuna in olive oil or water, drained
- 1 lb. whole wheat spaghetti or other pasta

## Directions:

1. In a large skillet, heat olive oil over medium heat and add onions; sauté until soft, about 5 minutes; add crushed red pepper and garlic and cook for another minute, then add tomato sauce and reduce heat to low then add capers and tuna (drained) and break up the large pieces of tuna.
2. Cook pasta according to package directions and toss with tuna red sauce.

## Tips and Facts:

- ✓ Even better as a leftover; make extra and take it for lunch the next day!
- ✓ Use low sodium or no salt added tomatoes and tuna to reduce sodium.



## Nutrition Information (per serving):

- Calories: 360
- Carbohydrates: 52.1 g
- Total Fat: 6.8 g
- Protein: 22.5 g
- Fiber: 4.8 g
- Sodium: 249.6 mg

(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
www.islandharvest.org



# Sabrosa Pasta de Atún

The Island Harvest  
Nutrition and Wellness  
Task Force

## Ingredientes: (porciones de 8-1 taza)

- 1 cucharada de aceite de oliva o sustituir cualquier aceite vegetal
- ¾ taza de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo (al gusto)
- 1 (28 onzas) de tomates triturados o salsa de tomate
- 3 cucharadas de alcaparras o aceitunas picadas
- 2 latas (6 onzas) de atún en aceite de oliva o agua, escurridas
- 1 libra de espagueti de trigo integral u otra pasta

## Direcciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio y agregue las cebollas; saltear hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos; añadir el pimienta rojo picado y el ajo y cocine por un minuto, a continuación, añadir la salsa de tomate y reduzca el fuego a bajo, agregue las alcaparras o aceitunas picadas y el atún (escurrido) y romper los grandes trozos de atún.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete y mezcle con el atún rojo salsa.

## Consejos y Datos:

- ✓ Aún mejor como un sobrante; hacer extra y llevarlo para comer al día siguiente!
- ✓ Utilice baja en sodio o sin sal añadida tomates y atún para reducir el sodio.



## Información Nutricional (por porción):

- Calorías: 360
- Carbohidratos: 52.1 g
- Grasa total: 6.8 g
- Proteínas: 22.5 g
- Fibra: 4.8 g
- Sodio: 249.6 mg

(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
www.islandharvest.org



# Tuna Cakes



## Ingredients: (4 servings)

- 1 (5 oz) can tuna, light
- 1 egg
- 1 tsp lemon juice
- ½ cup no salt added breadcrumb, plain
- 1 tsp mustard
- 1/8 tsp black pepper
- 1 garlic clove *or* substitute ¼ tsp garlic powder
- 2 tsp olive oil



## Tips and Facts:

- ✓ Serve with a salad
- ✓ Serve on a whole wheat bun to add more fiber to the meal
- ✓ Top with lettuce, tomatoes, and/or avocado to up your fruit and veggie intake
- ✓ Add fresh parsley for extra flavor

## Directions:

1. Drain tuna
2. Combine tuna, egg, lemon juice, breadcrumb, mustard, pepper and garlic powder in a bowl.
3. Divide mixture evenly into four.
4. Flatten into patties.
5. In a skillet on medium heat, add olive oil and cook patties for approximately 2-3 minutes on each side.

## Nutrition Information: (per serving)

Calories:	115
Total Fat:	4.5 g
Protein:	8.5 g
Carbohydrates:	10.1 g
Fiber:	0.7 g
Sodium:	220.9 mg

(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
[www.islandharvest.org](http://www.islandharvest.org)



# Tortas de Atún



## Ingredientes: (4 porciones)

- 1 (5 oz) lata de atún, light
- 1 huevo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/2 taza de pan rallado, sencillo
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1 diente de ajo o sustituir 1/4 cucharada de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva



## Consejos y Datos:

- ✓ Servir con ensalada
- ✓ Servir en un bollo de trigo entero para agregar más fibra a la comida
- ✓ Cubra con lechuga, tomates y/o aguacate para su ingesta de frutas y verduras
- ✓ Agregue perejil fresco para darle más sabor

## Direcciones:

1. Ecurrir el atún
2. Combine el atún, el huevo, el jugo de limón, el pan rallado, la mostaza, la pimienta y el ajo en polvo en un bol.
3. Divida la mezcla en cuatro partes iguales.
4. Aplanar en empanadas.
5. En una sartén a fuego medio, agregue aceite de oliva y cocine las hamburguesas durante aproximadamente 2-3 minutos por cada lado.

## Información Nutricional (por porción): (por porción)

Calorías:	115
Grasa total:	4,5 g
Proteínas:	8,5 g
Carbohidratos:	10,1 g
Fibra:	0,7 g
Sodio:	220,9 mg

(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
[www.islandharvest.org](http://www.islandharvest.org)



# Pasta with Veggies and Peanut Sauce

The Island Harvest  
Nutrition and Wellness  
Task Force

## Ingredients (8-1 cup servings):

- 1/2 cup peanut butter
- 4 tbsp low sodium soy sauce
- 1 tbsp rice vinegar or white wine vinegar
- 1 tbsp honey (can substitute maple syrup)
- 1 garlic clove, minced
- 1/3 cup + 2 tbsp hot water
- 1 cup broccoli, chopped
- 1 cup canned carrots, rinsed and drained
- 1 lb. whole wheat spaghetti (can substitute any pasta or noodles)

## Directions:

### Sauce

1. Place first 6 ingredients in a food processor or blender and blend until smooth, or alternatively, place all ingredients in a bowl and mix on high speed until smooth.

### Pasta & veggies

1. Cook pasta according to package
2. In a pot, steam broccoli for 2-5 minutes, until tender, combine with canned carrots
3. Toss pasta and vegetables with prepared peanut sauce and serve.

## Tips and Facts:

- ✓ Serve with a simple green salad
- ✓ This sauce also makes a nice dipping sauce for fresh veggies or use as a sauce for grilled chicken.



## Nutrition Information: (per serving)

Calories:	291
Carbohydrates:	45.2 g
Total Fat:	8.9 g
Protein:	12.4 g
Fiber:	8.2 g
Sodium:	326 mg

(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
www.islandharvest.org



# Pasta con Verduras y Salsa de Cacahuete

The Island Harvest  
Nutrition and Wellness  
Task Force

## Ingredientes (8-1 taza de porciones):

- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 4 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de vinagre de arroz o vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de miel (puede sustituir el jarabe de arce)
- 1 diente de ajo picado
- 1/3 de taza + 2 cucharadas de agua caliente
- 1 taza de brócoli picado
- 1 taza de zanahorias enlatadas, enjuagadas y escurridas
- Espaguetis de trigo integral de 1 lb (pueden sustituir cualquier pasta o fideos)

## Direcciones:

### Salsa

1. Coloque los primeros 6 ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y mezcle hasta que estén suaves, o alternativamente, coloque todos los ingredientes en un tazón y mezcle a alta velocidad hasta que quede suave.

### Pasta y verduras

1. Cocine la pasta según el paquete
2. En una olla, vapor de brócoli durante 2-5 minutos, hasta que esté tierno, combine con zanahorias enlatadas
3. Tiene pasta y verduras con salsa de cacahuete preparada y sirve.

## Consejos y Hechos:

- ✓ Servir con una simple ensalada verde
- ✓ Esta salsa también hace una buena salsa para verduras frescas o utilizar como salsa para pollo a la parrilla.



## Información Nutricional: (por porción)

Calorías:	291
Carbohidratos:	45,2 g
Grasa total:	8,9 g
Proteína:	12,4 g
Fibra:	8,2 g
Sodio:	326 mg

(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
www.islandharvest.org



# Peach Apple Crisp

The Island Harvest  
Nutrition and Wellness  
Task Force

## Ingredients: (about 7 servings)

### **Bowl 1**

- 1 (15.5 oz.) can peaches, packed in juice or water (can substitute canned pears)
- 2 medium sized apples, peeled, sliced
- ½ teaspoon vanilla extract (optional)
- ¼ teaspoon ground cinnamon

### **Bowl 2**

- 2 Tablespoons of butter
- ¾ cup whole wheat flour or white
- 2 tbsp. packed brown sugar

## Directions:

1. Preheat oven to 350 degrees
2. Lightly grease 9x9x2 inch casserole dish
3. Mix peaches, apples, vanilla and cinnamon in a bowl
4. Spread mixture evenly into the dish.
5. Mix flour and sugar in separate bowl. Slice butter and mix into sugar and flour.
6. Cover fruit in casserole dish with flour, sugar and margarine mixture.
7. Bake for 20 minutes or until lightly browned and bubbly.

## Tips and Facts:

- ✓ Using whole wheat flour instead of white flour is a great way to add more health-promoting fiber to your diet.
- ✓ Use fresh fruit when available- peaches, apples, blueberries, pears, all work well in this recipe.



## Nutrition Information: (per serving)

Calories:	116
Carbohydrates:	20 g (includes 2.6 g added sugar/serving)
Total Fat:	3.7 g
Protein:	2 g
Fiber:	2.7 g
Sodium:	26.4 mg

(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
www.islandharvest.org



# Crujiente de Manzana de Melocotón

The Island Harvest  
Nutrition and Wellness  
Task Force

## Ingredientes: (alrededor de 7 porciones)

Receta hace alrededor de 7 porciones

### **Tazón 1**

- 1 (15.5 oz.) de duraznos, envasados en jugo o agua (pueden sustituir peras enlatadas)
- 2 manzanas medianas, peladas, en rodajas
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla (Opcional)
- 1/4 de cucharadita de canela molida

### **Tazón 2**

- 2 cucharadas de mantequilla
- 3/4 de taza de harina de trigo integral o blanca
- 2 cucharadas de azúcar morena envasada



## Direcciones:

1. Precalentar el horno a 350 grados
2. Engrase ligeramente la cacerola de 9x9x2 pulgadas
3. Mezcle los duraznos, las manzanas, la vainilla y la canela en un tazón
4. Extienda la mezcla uniformemente en el plato.
5. Mezcle la harina y el azúcar en un tazón separado. Corta la mantequilla y mézclala en azúcar y harina.
6. Cubra la fruta en un plato de cazuela con harina, azúcar y mezcla de margarina.
7. Hornee durante 20 minutos o hasta que se dore ligeramente y burbujee.

## Consejos y Hechos:

- ✓ El uso de harina de trigo integral en lugar de harina blanca es una gran manera de agregar más fibra que promueve la salud a su dieta.
- ✓ Utilice fruta fresca cuando esté disponible- melocotones, manzanas, arándanos, peras, todos funcionan bien en esta receta.

## Información Nutricional: (por porción)

Calorías:	116
Carbohidratos:	20 g (incluye 2,6 g de azúcar añadido/porción)
Grasa total:	3,7 g
Proteína:	2 g
Fibra:	2,7 g
Sodio:	26,4 mg

(631) 873-4775 • (516) 294-8528  
www.islandharvest.org







## Grocery Check List for Recipes

Fruits & Vegetables	Grains
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 3 medium Onions</li> <li><input type="checkbox"/> 1 head Garlic</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Lemon</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Bunch Cilantro</li> <li><input type="checkbox"/> 2-3 Med. Tomatoes</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Green pepper</li> <li><input type="checkbox"/> 1 head Broccoli</li> <li><input type="checkbox"/> 1 head/bunch Lettuce, spinach or cabbage</li> <li><input type="checkbox"/> 2 Med. Apples</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 lb. Whole wheat flour</li> <li><input type="checkbox"/> No salt added breadcrumbs 4 Whole wheat flour tortillas</li> </ul>
Protein	Dairy
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Eggs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Low-fat sour cream or low-fat Greek yogurt</li> <li><input type="checkbox"/> Low-fat cheddar (or other) cheese</li> <li><input type="checkbox"/> Butter</li> </ul>
Condiments/Oil	Spices
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Olive oil or other vegetable oil</li> <li><input type="checkbox"/> Rice, red or white wine vinegar</li> <li><input type="checkbox"/> Low sodium soy sauce</li> <li><input type="checkbox"/> 1 small jar capers or olives</li> <li><input type="checkbox"/> Mustard</li> <li><input type="checkbox"/> Honey</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cumin</li> <li><input type="checkbox"/> Oregano</li> <li><input type="checkbox"/> Cinnamon</li> </ul>



## Lista de Verificación de Comestibles Para Recetas

Frutas y Verduras	Granos
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 3 cebollas medianas</li> <li><input type="checkbox"/> 1 cabeza de ajo</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Limón</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Bunch Cilantro</li> <li><input type="checkbox"/> 2-3 Med. Tomates</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Pimiento verde</li> <li><input type="checkbox"/> 1 cabeza de brócoli</li> <li><input type="checkbox"/> 1 cabeza/bunch Lechuga, espinaca o repollo</li> <li><input type="checkbox"/> 2 Med. Manzanas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 lb. Harina de trigo integral</li> <li><input type="checkbox"/> Sin pan de pan sin sal añadida</li> <li><input type="checkbox"/> 4 Tortillas de trigo integral</li> </ul>
Proteína	Productos Lácteos
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Huevos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Crema agria baja en grasa o yogur griego bajo en grasa</li> <li><input type="checkbox"/> Queso cheddar (u otro) queso bajo en grasa</li> <li><input type="checkbox"/> Mantequilla</li> </ul>
Condimentos/Aceite	Spices Especies
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Aceite de oliva u otro aceite vegetal</li> <li><input type="checkbox"/> Vinagre de arroz, vino tinto o blanco</li> <li><input type="checkbox"/> Salsa de soja con bajo contenido de sodio</li> <li><input type="checkbox"/> 1 jarra pequeña de alcaparras o aceitunas</li> <li><input type="checkbox"/> Mostaza</li> <li><input type="checkbox"/> Cariño</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Comino</li> <li><input type="checkbox"/> Orégano</li> <li><input type="checkbox"/> Canela</li> </ul>