



بهارات التاكو

عدد الحصص 5 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

الأدوات:

حاوية صغيرة ذات غطاء
ملاعق معايرة

أدوات الطهي:

لا يوجد

المكونات

ملعقتان كبيرتان من مسحوق الفلفل الحار
ملعقة كبيرة من الكمون
ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
نصف ملعقة كبيرة من مسحوق البصل
نصف ملعقة كبيرة من الأوريغانو المجفف
نصف ملعقة كبيرة من الملح

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. اخلط جميع التوابل في حاوية صغيرة ذات غطاء. أغلق الحاوية بالغطاء وهزها جيدًا لتتمزج التوابل.
3. استخدم ملعقة كبيرة من بهارات التاكو لكل رطل من اللحم أو الفاصوليا.

معلومات تغذية:

الصوديوم 800 ملجم	إجمالي الدهون 0 جم	السرعات الحرارية 25
	البروتين 1 جم	إجمالي الكربوهيدرات 4 جم