



بهارات التاكو

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

التعليمات

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

الأدوات:

حاوية صغيرة ذات غطاء

أدوات الطهي:

ملعقة معايرة

المكونات

- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الفلفل الحار
- ملعقة كبيرة من الكمون المطحون
- 3 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق البصل
- نصف ملعقة كبيرة من الأوريغانو المجفف
- نصف ملعقة كبيرة من الملح

معلومات تغذوية:

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