



التوابل الإيطالية

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

الأدوات:

حاوية صغيرة ذات غطاء

أدوات الطهي:

ملاعق معايرة

المكونات

ملعقة كبيرة من الريحان المجفف
ملعقة كبيرة من الأوريغانو المجفف
ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المجفف
ملعقة كبيرة من الزعتر المطحون

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. اخلط جميع التوابل في حاوية صغيرة ذات غطاء. أغلق الحاوية بالغطاء وهزها جيدًا لتمتزج التوابل.
3. استخدم ملعقة كبيرة من التوابل الإيطالية لكل رطل من اللحم أو 24 أونصة من الصلصة.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 0 ملجم

إجمالي الدهون 0 جم

السرعات الحرارية 10

البروتين 0 جم

إجمالي الكربوهيدرات 2 جم