



التوابل الإيطالية

عدد الحصص 4 | 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 التوابل الإيطالية لكل رطل من اللحم أو 24 أونصة من الصلصة.

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

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 10
إجمالي الدهون 0 جم
الصوديوم 0 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 2 جم
البروتين 0 جرام