



# توابل متعددة الاستخدامات بدون ملح

عدد الحصص 60-70 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

## الأدوات:

بولة صغيرة  
حاوية ذات غطاء محكمة الغلق

## أدوات الطهي:

ملاعق معايرة  
ملعقة

## المكونات

ملعقتان كبيرتان من مسحوق البصل  
4 فصوص مفرومة من الثوم أو 4 ملاعق صغيرة من مسحوق الثوم  
ملعقة كبيرة من البابريكا  
ملعقة صغيرة ونصف من الزعتر المطحون  
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. امزج جميع المكونات في بولة صغيرة، باستخدام ملعقة.
3. ضع المزيج في حاوية يمكنك هزها لخلطه جيدًا.

## معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 0  
إجمالي الكربوهيدرات 0 جم  
إجمالي الدهون 0 جم  
البروتين 0 جم  
الصوديوم 0 ملجم