



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 تغذية:

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