



توابل متعددة الاستخدامات بدون ملح

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

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 جيداً.

الأدوات:

بولة صغيرة
حاوية ذات غطاء محكمة الغلق

أدوات الطهي:

ملاعق معاصرة
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

معلومات تغذوية:

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