

Condimento casero para tacos



Ingredientes:

- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharadas de pimentón
- 5 cucharaditas de comino
- 4 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 cucharada de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta de cayena

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un recipiente pequeño con tapa hermética, combine todos los ingredientes. Mezcle bien.
3. Cierrelo bien. Guárdelo en un lugar fresco y seco durante un máximo de 6 meses. Dos cucharadas de mezcla equivalen a un paquete de condimento para tacos comprado.

Tamaño de la porción (1 cucharadita de mezcla): Calorías 25, Grasa total 0.5 g, Grasa saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 25 mg, Carbohidratos totales 4 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 0 g, incluye 0 g Azúcares añadidos, Proteína 1 g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 2%.

Para obtener más consejos y recetas saludables, visite: Food.unl.edu

La Universidad de Nebraska no discrimina en función de ningún estatus protegido. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination.

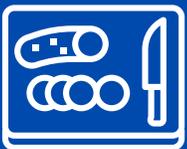


EXTENSION

4 pasos para la seguridad alimentaria



Limpio



Separar



Cocinar



Enfriar