



Condimento de Chile y Especias

Sirve: 7 porciones

Una combinación de hierbas y especias ácidas que le dan sabor a la receta sin usar sal. ¡Prepare esta mezcla de condimentos con tiempo y manténgala en su despensa para usarla con sopas, guisos, salsas, cazuelas, y más!

Ingredientes

- 1/4 taza** pimentón dulce (páprika)
- 2 cucharadas** orégano seco molido
- 2 cucharadas** chile en polvo
- 1 cucharadita** ajo en polvo
- 1 cucharadita** pimienta negra
- 1/2 cucharadita** pimienta roja (pimienta de Cayena)
- 1/2 cucharadita** mostaza seca

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	16
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0
Sodio	30 mg
Total de Carbohidrato	3 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	0
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	24 mg
Hierro	1 mg
Potasio	112 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes. Almacene en un envase hermético.

Notas

US Department of Health and Human Services, A Healthier You