



Sazón Para Toda Ocasión Sin Sal

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 1 cucharada de pimenton
- 1½ cucharaditas de tomillo
- ¼ cucharadita de pimienta negra

PROCEDIMIENTO:

1. En un tazón pequeño, mezcle todos los ingredientes con una cuchara.
2. Ponga la mezcla en un envase que le permita agitar y polvorear la sazón.
3. Úselo como un sustituto de la sal para sazonar los alimentos.



Datos Nutricionales	
60 porciones por envase	
Tamaño de porción	1 pizca (0.7g)
Cantidad por porción	
Calorías	0
% Valor Diario*	
Total de Grasa 0g	0%
Grasa Saturada 1.5g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 25mg	0%
Sodio 140mg	0%
Total de Carbohidratos 1g	0%
Fibra Dietética 3g	0%
Total de Azúcares 9g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 0g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 2mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 0mg	0%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORIAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

CONSEJO:

Baje el consumo de sal poco a poco- preste atención al sabor natural de los varios alimentos. Su gusto por la sal disminuirá con el tiempo.

COSTO

\$0.50 por receta
\$0.01 por porción

Fuente: United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. www.usda.gov/whatscooking (Photo: 123rf.com)