

Mezcla de Especies de la India

4 Porciones • 1 Porción = 1 cucharada



INGREDIENTES

- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de chile en polvo
- ¼ cucharada de pimienta de Jamaica molida
- ¼ cucharada de canela molida
- 1/8 cucharadita de sal
- ½ cucharada de pimienta negra recién molida
- Opcional: ¼ cucharadita de pimentón

INDICACIONES

1. Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño. Mezcle bien para combinar los ingredientes.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 Tablespoon

Amount per serving
Calories 20

| | % Daily Value* |
|------------------------------|----------------|
| Total Fat 1g | 1% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 135mg | 6% |
| Total Carbohydrate 4g | 1% |
| Dietary Fiber 2g | 7% |
| Total Sugars 0g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 1g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 36mg | 2% |
| Iron 1mg | 6% |
| Potassium 74mg | 2% |

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

