

Crema De Romero Y Tomillo

16 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas

Consejos Sobre el Tomillo



Cómo almacenar

Envuélvalo en una toalla de papel húmeda, ciérralo en una bolsa de plástico y colóquelo en el refrigerador.



Cómo Utilizar

Úselo en platos de carne, sopas, champiñones al ajillo y tubérculos abundantes.



Beneficios de la Salud

Reduce el riesgo de algunos cánceres, promueve células cerebrales y digestión saludables.

INGREDIENTES

- 8 onzas de queso crema regular, temperatura ambiente
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de romero seco
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

DIRECCIONES

- Cuando el queso crema esté a temperatura ambiente, agréguelo al tazón junto con todos los demás ingredientes.
- Mezclar bien para combinar.
- Sirva con galletas de trigo y/o vegetales de su elección.
- Si lo deseas, puedes sustituir las hierbas secas por frescas: tomillo fresco y/o romero fresco.

Nutrition Facts

16 servings per container

Serving size 2 Tablespoons (28g)

Amount per serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 10g 13%

Saturated Fat 6g 30%

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 125mg 5%

Total Carbohydrate 2g 1%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 29mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 43mg 0%

*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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de
igualdad de oportunidades.

