

**MIX DE TEMPEROS****INGREDIENTES**

- 150 gramas de óregano
- 75 gramas de manjeriço, fresco
- 100 gramas de condimento, manjerona, seca
- 75 gramas de alecrim, fresco
- 75 gramas de tomilho, fresco

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente misture todos temperos e pronto, guarde em um pote bem vedado para melhor armazenamento!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 194 kcal | 10 % |
| CARBOIDRATOS | 41 g | 14 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 11 % |
| GORDURA | 6 g | 11 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 27 g | 107 % |
| SÓDIO | 27 mg | 1 % |