



MISTURA DE ESPECIARIAS PARA CHURRASCO

Utilize esse tempero caseiro em carne vermelha ou em churrascos para acrescentar mais sabor e aroma às preparações.

 5 minutos 5 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de páprica defumada ou picante [14 g]
- 2 colheres de sopa de pimenta em pó [14 g]
- 1 colher de sopa de sal [18 g]
- 2 colheres de chá de cominho [4 g]
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo [11 g]
- 1 colher de chá de semente de mostarda moída [2 g]
- 1 colher de chá de pimenta do reino em pó [2 g]
- 2 colheres de chá de tomilho desidratado [3 g]
- 1 colher de chá de orégano desidratado [2 g]
- 1 colher de chá de curry caseiro [2g]
- 1 colher de chá de pimenta vermelha ou caiena em pó [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todas as especiarias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [12 g]	% DDR
ENERGIA	230 kcal	28 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	49 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	8 g	1 g	1 %
Gordura	6 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	19 g	2 g	9 %
SÓDIO	9522 mg	1167 mg	49 %