



EATING SMART
BEING ACTIVE

Sazonador *Coma bien*

Rinde: 2 ½ tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 1 ¼ cucharaditas de pimienta negra
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 2 cucharadas de perejil deshidratado
- ¾ taza de cebolla picada deshidratada
- 2 tazas de leche en polvo

Preparación

1. Reunir y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
2. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente pequeño.
3. Almacenar en un recipiente hermético.
4. Usar en las recetas *Carne de res y papas* y *Macarrones con salsa de carne, tomate y chile*, como se indica.

El Sazonador *Coma bien* se utiliza en dos recetas del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo**. Guardar el sazónador en una bolsa plástica hermética o en un envase en la alacena junto con otros condimentos hasta el momento de usar.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Consuma proteínas magras