

Blend que substitue o sal

BLEND SABOR E SAÚDE

1 colher de sopa de Manjerição desidratado

1 colher de sopa de Tomilho desidratado

1 colher de sopa de Semente de Coentro moída

1 colher de sopa de Páprica

1 colher de sopa de Cebola desidratada

2 colheres de chá de Salsa desidratada

1 colher de chá de Cominho moído

1 colher de chá de Alho desidratado

1 colher de chá de Semente de Mostarda

Se gostar de apimentado, adicione 1 colher de chá de Pimenta Caiena.

Bata tudo junto no mix ou moedor de especiarias. Vai bem com todas as proteínas e legumes.