



# MEZCLAS DE HIERBAS

## AROMÁTICAS Y ESPECIAS SIN SODIO

### Mezcla de sazonador

- 3 cucharadas de cebolla en polvo
- 4 cucharadas de ajo en polvo
- 1 cucharada de pimiento rojo molido
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de tomillo molido



### Mezcla de sazonador mexicano para varios propósitos

- ¼ de taza de orégano seco
- 3 cucharadas de chile seco en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta cayena
- 2 cucharaditas de comino
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 pizca de clavo molido
- 1 pizca de canela molida

### Sustituto picante de sal

- 2 cucharadas de albahaca
- 4 cucharaditas de ajedrea
- 4 cucharaditas de comino molido
- 4 cucharaditas de semillas de apio
- 4 cucharaditas de salvia
- 4 cucharaditas de mejorana
- 2 cucharaditas de tomillo

