



# Food.unl.edu

## Consejos y Recetas Simples

### Condimento para Tacos

*Dos cucharadas de mezcla equivalen a un paquete de mezcla de condimentos para tacos comprada.*

#### Ingredientes:

- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharadas de pimentón
- 5 cucharaditas de comino
- 4 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena



#### Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón. En un recipiente de almacenamiento pequeño con tapa hermética, combine todos los ingredientes. Mezclar bien.
2. Selle herméticamente. Almacene en un lugar fresco y seco hasta por 6 meses.
3. Dos cucharadas de mezcla equivalen a un paquete de mezcla de condimentos para tacos comprada.

#### Información nutricional:

Porción (1 teaspoon): Calorías 25, Grasa .5g, Grasa Saturada 0g, Sodio 25mg, Total Carbohidratos 4g, Fibra 2g, Proteína 1g

¡Visite [food.unl.edu](http://food.unl.edu) para ver las últimas recetas, consejos saludables, recursos y explore nuestros programas!

Conectate con @UNLfoodfitness



[food@unl.edu](mailto:food@unl.edu)



UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visita [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination).