

Eating Smart Seasoning Mix



Ingredients

- 1 1/4 teaspoons black pepper
- 1 tablespoon garlic powder
- 2 tablespoons dried parsley flakes
- 3/4 cup dried, minced onion
- 2 cups dried milk, non-fat

Directions

1. Combine all ingredients.
2. Store in an airtight container.
3. Use in recipes as indicated.

Source: USDA MyPlate <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/eating-smart-seasoning-mix>

Mezcla Inteligente de Condimentos Para Comer



Ingredientes

- 1 1/4 cucharaditas de pimienta negra
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 2 cucharadas de hojuelas de perejil seco
- 3/4 taza de cebolla picada seca
- 2 tazas de leche en polvo, sin grasa

Direcciones

1. Combine todos los ingredientes.
2. Almacenar en un recipiente hermético.
3. Use en recetas como se indica.

Source: USDA MyPlate <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/eating-smart-seasoning-mix>