



Mayo: ¡Sazone su vida!

¿Sabía que las hierbas y especias agregan un sabor y color fabuloso a los alimentos sin agregar sal, grasa o azúcar?

Las especias y las hierbas se han utilizado durante siglos, pero ¿son lo mismo? Las **hierbas** son las hojas de arbustos de crecimiento bajo e incluyen perejil, cebollino, tomillo, albahaca, orégano, romero y otros. Las **especias** provienen de la corteza, raíces, brotes, semillas, bayas o frutos de plantas y árboles. Las especias incluyen canela, jengibre, cebolla, ajo, clavo, pimienta negra, pimentón, etc.

Consejo: Experimente y agregue sabor



Mezclas de condimentos: mezcla de especias y hierbas: condimento italiano, condimento para tacos y condimento para pollo. Opte por versiones sin sal o bajas en sodio.



Adobo: los adobos son mezclas de varias especias y hierbas secas que se introducen en la superficie de la carne, las aves o el pescado.



Marinada: agregue sabor y ablande las carnes y aves. Generalmente contienen hierbas y especias, aceite y un ácido como yogur, jugo de cítricos o vinagre

Receta del Mes: Salsa Mango Tango con frijol negro



Experimente con hierbas y especias

Intente agregar menta fresca y limón a un vaso de agua helada. Cuando cocine pasta, agregue sabor con albahaca, orégano, perejil y pimienta o use una mezcla de condimentos italianos. Para obtener más sabor, agregue especias a platos crudos, como ensaladas, varias horas antes de servir.



Hierbas y especias para toda la familia

Introduzca a los niños hierbas y especias con algunas combinaciones de sabores fáciles, como manzanas con canela, banano con nuez moscada y pollo con romero. ¡Intente iniciar un pequeño jardín de hierbas!

Pruebe esta receta refrescante y económica y disfrute de una combinación de proteína de origen vegetal, frutas y verduras.

¿Quiere aprender como hacerlo? Únase a nuestros talleres de nutrición

Disponibles en inglés, español y chino



¿Está interesado en comprar hierbas y especias?



Únase a nuestro farmshare

Para ver esta receta y más

