

# Agregue sabor



Aquí se mencionan diferentes maneras de aumentar el sabor de la comida sin agregar sal o calorías.

## Pruebe usar hierbas, frescas o en polvo

1 cucharada de hierbas frescas = 1 cucharadita de hierbas en polvo

Albahaca

Hoja de laurel

Cilantro

Eneldo

Mejorana

Menta

Orégano

Perejil

Romero

Salvia

Ajedrea

Tomillo

## Agregue sabor

Pimienta de  
Jamaica

Canela

Clavo de olor

Comino

Nuez moscada

Pimentón

Pimienta (negra, de cayena,  
verde, blanca, roja)



## Use semillas

Anís

Carvi

Cardamomo

Apio

Coriander

Hinojo

Mostaza

Amapola

Sésamo

## ¡Agregue un poquito de chispa!



Ají en polvo

Curry

Ajo

Jengibre

Rábano picante

Jugo de limón

Cebollas

Pimientos

Vinagre

**Mezcle, combine, armonice, y disfrute.**

