

Añada Sabor

Las hierbas y las especias pueden ser utilizadas para agregar un sabor adicional a la comida sin añadir sal o calorías. ¡Comience a añadir el sabor!

¿Cuál es la diferencia entre hierbas y especias?

Las hierbas son hojas de plantas que pueden ser usadas frescas o deshidratadas. Las deshidratadas pueden ser completas, machacadas, o molidas. Algunos ejemplos son: perejil, cebollino, mejorana, tomillo, albahaca, alcaravea, eneldo, romero, tomillo, salvia, y hojas de apio.

Las **especias** provienen de las cortezas (canela), raíces (jengibre, cebolla, ajo), brotes (clavos, azafrán), semillas (mostaza amarilla, amapola, ajonjolí), bayas (pimienta negra) o los frutos (pimienta inglesa/ de Jamaica, paprika) de plantas tropicales y árboles.

Se encuentran disponibles muchos **condimentos vegetales deshidratados**. Éstos incluyen cebolla, ajo, y chalotes.

Las **mezclas de condimentos** son mezclas de **hierbas y especias**.

Las especias y las hierbas pueden ayudar a realzar y conservar el sabor en sus comidas mientras que se reduce el consumo de azúcar dietética, sodio/ sal y grasa.

Reduzca o elimine el azúcar utilizando especias con sabor dulce como las siguientes:

Pimienta inglesa	Clavos	Canela	Macis
Anís	Jengibre	Cardamomo	Nuez moscada



En lugar de usar sal, utilice sabores salados o “picantes”. Estos son los más efectivos a la hora de reemplazar el sabor de la sal. Pruebe:

Pimienta negra	Ajo en polvo	Curry en polvo	Comino
Semillas de eneldo	Cebolla	Jengibre	Cilantro

- Omita la sal cuando cocine pasta y condimente con albahaca, orégano, perejil, y pimienta, o utilice una mezcla italiana de condimentos.
- Utilice polvo de ajo o de cebolla en vez sal de ajo o cebolla. Utilice la mitad del polvo. Evite las especias que tenga sal añadida. Fíjese en las etiquetas.

Eliminar la grasa puede reducir calorías. Reducir el consumo de grasa a 1 cucharada elimina cerca de 100 calorías, lo cual produciría una pérdida de peso de 10 libras en un año. Las calorías presentes en las hierbas y las especias son mucho menos que cuando se usa grasa para agregar sabor al pan, la masa, las salsas, y la comida frita.

Empiece A Sazonar

Cuando usted empiece a agregarle sabor a sus comidas usando hierbas y especias, puede sorprenderse de lo que se ha estado perdiendo. Pruebe las siguientes combinaciones de alimentos y condimentos para mejorar una comida.

Para la carne, las aves, y los pescados, pruebe una o más de estas combinaciones:

- **Res:** laurel, mejorana, nuez moscada, cebolla, pimienta, salvia, tomillo



- **Cordero:** Curry en polvo, ajo, romero, menta
- **Cerdo:** Ajo, cebolla, salvia, pimienta, orégano
- **Ternera:** Laurel, curry en polvo, jengibre, mejorana, orégano
- **Pescados:** Curry en polvo, eneldo, mostaza deshidratada, mejorana, paprika, pimienta, cúrcuma
- **Pollo:** Jengibre, mejorana, orégano, paprika, condimentos para aves, romero, salvia, estragón, tomillo, semillas de anís



Para los vegetales, experimente con una o más de estas combinaciones:

- **Zanahorias:** Canela, clavos, eneldo, jengibre, mejorana, nuez moscada, romero, salvia
- **Maíz:** Comino, curry en polvo, cebolla, paprika, perejil
- **Habichuelas verdes:** Eneldo, curry el polvo, mejorana, orégano, estragón, tomillo
- **Vegetales de hoja:** Cebolla, pimienta
- **Papas:** Eneldo, ajo, cebolla, paprika, perejil, salvia
- **Calabaza de verano:** Clavos, curry en polvo, mejorana, nuez moscada, romero, salvia, pimienta inglesa
- **Calabaza de invierno:** Canela, jengibre, nuez moscada, cebolla
- **Tomates:** Albahaca, laurel, eneldo, mejorana, cebolla, orégano, perejil, pimentón



Guía general

- En lo posible, empiece con una receta que haya sido probada por una fuente confiable.
- Empiece con $\frac{1}{4}$ cucharadita de especias molidas o hierbas deshidratadas molidas, y modifique a su gusto.
- Para la pimienta roja y el ajo en polvo, empiece con $\frac{1}{8}$ de cucharadita, y modifique a su gusto.
- El sabor de la pimienta roja se intensifica mientras se cocina; por lo tanto agréguela en pequeñas cantidades.
- Tenga en cuenta que 1 cucharada de hierbas frescas equivale a 1 cucharadita de hierbas deshidratadas.
- Si usted está creando su propia receta, comience por probar una o dos especias o hierbas. La cantidad que se debe agregar varía dependiendo del tipo de especia o hierba, el tipo de receta, y la preferencia.
- Cuando se duplican las porciones en una receta, no duplique la cantidad de hierbas y especias, sólo aumente la cantidad $1\frac{1}{2}$ veces. Siempre deguste y ajuste según su preferencia.

Hay muchas, muchas variedades de hierbas y especias. Empiece a experimentar y a encontrar nuevos sabores.

¡Mezcle, Combine, Incorpore y Disfrute!

