

Sabores Deliciosos

Los condimentos, especias y hierbas frescas son una forma deliciosa de agregar sabor a tus comidas sin añadir grasas y calorías. Experimenta con diferentes cantidades y combinaciones y usa en diferentes platos.



Pimienta negra



Canela



Clavo de olor



Chiles



Albahaca



Tomillo



Orégano



Cilantro

Consejo sobre las especias:

CHEQUEA LOS INGREDIENTES: Asegúrate de comprar mezclas de especias que no contengan sal. No te preocupes, ¡van a saber igual de sabrosas!

COMPRA AL MAYOR: Ahorra tiempo y dinero comprando especias al mayor. Las especias al mayor pueden encontrarse en supermercados grandes y tiendas internacionales en el pasillo que contiene todos los alimentos al mayor.

REUTILIZA Y RECARGA: Guarda tus frascos de especias originales y recárgalos con las especias que compres al mayor.

Una reseña sobre las hierbas frescas:

COMPRA HIERBAS VERDES: Asegúrate de que las hojas estén frescas y verdes, con ninguna parte amarilla o marrón.

EMBOLSA Y EMPACA: Guarda las hierbas frescas en una funda de almohada o bolsa hecha de tela de muselina en el refrigerador. También puedes suspender ramos o racimos de hierbas con una cuerda y dejar que se sequen al aire.

CONGELA: Las hierbas se pueden congelar. Puede que ellas cambien de color, pero normalmente retienen su sabor.



Una Compañera Saludable Muchas salsas contienen azúcar o sal. Para un sabor saludable, intenta sustituir por jugo de limón, o hacer tu propia salsa! Frutas y verduras picadas en pedacitos hacen un sabroso acompañamiento o relleno para carnes a la brasa.

¿CALIENTE, DULCE O SALADO?

Para cualquier sabor que se te antoje, usa la siguiente guía para añadir un toque de estilo de alrededor del mundo a tus comidas.

HIERBAS / ESPECIES / CONDIMENTOS	LATINA	ITALIANA	CAJUN	HINDÚ	CHINA	DEL CARIBE
 ALBAHACA		●				
 PIMIENTA NEGRA	●	●	●	●	●	●
 CAYENA	●		●	●	●	
 CILANTRO	●		●	●		●
 CANELA				●		
 CLAVO DE OLOR				●		
 COCO						●
 CILANTRO	●			●		
 COMINO	●			●		
 CINCO ESPECIAS CHINAS					●	
 AJO	●	●	●	●	●	●
 JENGIBRE				●	●	●
 CEBOLLA VERDE	●		●	●	●	●
 CHILE HABANERO						●
 JALAPEÑO	●					
 LIMA O CAL	●			●	●	●
 CEBOLLA	●	●	●	●	●	●
 ORÉGANO	●	●	●			
 PIMENTÓN	●		●			
 VINAGRE DE ARROZ Y VINO					●	
 ACEITE DE SÉSAMO TOSTADO					●	
 SALSA DE SOYA					●	
 TOMILLO		●	●			●
 TOMATE	●	●	●	●		●

LEYENDA | **DULCE:**  **PICANTE:**  **SALADO:** 