

Cocine con Hierbas & Especias

f Las hierbas y especias agregan sabor, aroma y atracción visual a sus comidas.

f Las hierbas y especias maximizan el sabor de las comidas dietéticas.



f Use hierbas y especias para condimentar su comida en lugar de sal, azúcar o grasas.

f Si una receta pide 1/4 cucharadita de hierbas en polvo, puede usar 3/4 a 1 cucharadita de hierba molida o seca o 2 de hierba fresca.

f Agregar las hierbas enteras con la cocción para aumentar el sabor. Agregue hierba molida o picada en la mitad o final de la cocción para que el sabor no se pierda. Para alimentos fríos (salsas, condimentos, etc.), agregue las hierbas varias horas antes de servir.



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

Universidad de Illinois * Departamento de Agricultura de los Estados Unidos * Cooperativa de los Consejos Locales de Extensión El Servicio de Extensión de Universidad de Illinois provee iguales oportunidades en programas y empleo. Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos del USDA's.

PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE PRODUCTORES

Hierbas & Especias



Condimente su comida con hierbas y especias en lugar de sal, azúcar y grasa

VEGETALES:

Frijoles secos: pimienta de Jamaica, laurel, semillas de apio, chili en polvo, clavo de olor, comino, semillas de mostaza

Habas: albahaca, cayeno, apio, cebolla y ajedrea

Frijoles partidos: albahaca, laurel, ajedrea

Remolacha: laurel, clavo de olor, nuez moscada

Brócoli: alcaravea, ajo, semillas de mostaza, cebolla

Coles de Brusela: alcaravea, eneldo, semillas de mostaza

Repollo: semilla de apio, comino, hinojo, semilla de mostaza

Zanahoria: mejorana, nuez moscada, perejil y tomillo

Coliflor: semillas de apio, eneldo, páprika, perejil

Maíz: chili en polvo, cebollines, perejil

Pepino: albahaca, cebollines, eneldo, perejil, pimienta

Berenjena: pimienta de Jamaica, laurel

Hojas verdes: mejorana, nuez moscada

Rabanito: perifollo, eneldo, mejorana, perejil, romero, tomillo

Guisantes: albahaca, perifollo, cebollines, mejorana, menta, romero, estragón

Camote: pimienta de Jamaica, canela, clavo de olor, jengibre, nuez moscada

Papas: albahaca, cebollines, páprika, perejil, pimienta

Calabaza de verano: perifollo, mejorana, perejil, pimienta

Calabaza de invierno: pimienta de Jamaica, albahaca, canela, clavo de olor, jengibre, semillas de mostaza, nuez moscada

Calabacines tipo zucchini: mejorana, orégano

Tomates: albahaca, laurel, semilla de apio, cebollines, curry, estragón, tomillo

Nabos: pimienta de Jamaica, eneldo, nuez moscada, páprika

~~~~~

**FRUTA:** pimienta de Jamaica, anís, albahaca, cardamomo, canela, clavo de olor, curry, hinojo, jengibre, macis, menta, nuez moscada, romero

**Pepinos con eneldo**

2 pepinos medianos  
1/2 taza de crema ácida o yogurt descremado  
1/4 taza de eneldo fresco picado  
Sal y pimienta negra recién molida

1. Cortar los pepinos en rodajas finas.
2. Mezclarlos con la crema ácida o el yogurt y el eneldo. Refrigerar.
3. Condimentar con sal y pimienta a gusto

Rinde 6 porciones

Información Nutricional (por porción):  
Calorías 40 ~ grasa 2.5 g ~ calorías derivadas de la grasa 20 ~ sodio 10 mg ~ carbohidratos 4 g ~ fibra 1 g

**Mezcla especial de especias**

*Sodio: 1.78 mg por cucharadita*

5 cucharaditas de cebolla en polvo  
1 1/4 cucharaditas de tomillo molido  
2 1/2 cucharaditas de ajo en polvo  
1/2 cucharadita de pimienta blanca molida  
2 1/2 cucharadita de páprika  
1/4 cucharadita de semillas de apio  
2 1/2 cucharadita de mostaza seca

Mezclar y colocar en un salero para su utilización en platos principales, vegetales, sopas o ensaladas.