



Ideas para comer mejor por menos . . .

Ideas for Eating Better For Less . . .

HIERBAS & ESPECIAS

Puede comer más saludable si elige y prepara comidas que contienen poca sal, azúcar y grasas. Agregue sabor a sus comidas condimentando con hierbas y especias.

- Prepare comidas deliciosas y con poca grasa, condimentando las carnes, vegetales y cereales con hierbas y especias.
- Endulce comidas con especias como la pimienta de Jamaica, anís, canela, clavo de olor, jengibre y nuez moscada.
- No use sal para condimentar sus comidas, agregue hierbas y especias que realzan el sabor como pimienta negra, pimienta picante, ajo, cilantro, cebolla y curry.



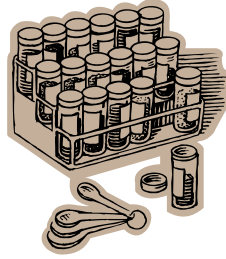
HERBS & SPICES

You can eat healthier by choosing and preparing foods that are low in salt, sugar and fat. Add flavor to your healthful foods by adding herbs and spices.

- Cook tasty low fat food by flavoring meats, vegetables and grains with herbs and spices.
- Sweeten foods with spices such as allspice, anise, cardamom, cinnamon, cloves, ginger and nutmeg.
- Season foods without salt by adding herbs and spices that have zesty flavors such as black pepper, hot pepper, garlic, coriander, onion, and curry.



Cocinando con Hierbas & Especias



Cooking With Herbs & Spices

UNA BUENA REGLA:

Use hierbas y especias de a poco y con cuidado al comienzo.

1. Agregue hierbas **FRESCAS** al final de la cocción o antes de servir la comida.
2. Agregue hierbas y especias enteras **SECAS** antes de comenzar la cocción para que penetre el sabor. Retírelas después de la cocción para evitar el riesgo de atragantarse con ellas.
3. Obtenga más sabor de los **copos** de hierbas **SECAS** al deshacerlas en sus manos antes de agregarlas a su plato. Mientras algunas hierbas son suaves (albahaca) y conviene agregarlas al final de la cocción, otras son más fuertes (tomillo) y pueden ser cocidas durante más tiempo.
4. Agregue hierbas y especias **molidas** y **SECAS** en el último momento de la cocción.
5. El pimiento rojo picante se hace aun más picante durante la cocción, por ello empiece con poca cantidad.
6. Para las comidas frías (salsas, condimentos, etc.), agregue hierbas muchas horas antes de servir las.

A GOOD RULE OF THUMB:

Use herbs and spices sparingly to start.

1. Add **FRESH** herbs near the end of cooking or just before serving.
2. Add **DRIED whole** herbs and spices at the start of cooking to get full flavor. Removing whole herbs and spices, at the end of cooking, may be necessary to reduce choking hazard.
3. Get more flavor from **DRIED flaked** herbs by crumbling them in your palm before adding them to your dish. Some flaked herbs are mild (basil) and best added at the end of cooking while others are robust (thyme) so they can be cooked longer.
4. Add **DRIED ground** herbs and spices towards the end of cooking time.
5. Hot red pepper gets hotter during cooking so start with small amounts.
6. For cold foods (dips, dressings, etc.), add herbs several hours before serving.



Papas asadas con hierbas Rinde 5 porciones.

3 papas medianas para hornear	1/2 cucharadita de p�prika
1/2 taza de cebollines o cebollas, picadas	1 cucharadita de romero
2 cucharadas de perejil	Aerosol anti-adherente
1/4 cucharadita de pimienta	

1. Raspar las papas debajo del agua corriente. Cortar las papas en rodajas muy finas.
2. Mezclar las cebolletas, perejil, pimienta, paprika y romero en un recipiente pequeño.
3. Colocar una camada con 1/3 de las papas en un molde de horno de 8x8x2 pulgadas, rociado con aerosol anti-adherente.
4. Espolvorear con 1/3 de la mezcla de hierbas.
5. Repetir dos veces, colocando las papas y las hierbas. Cubrir con papel aluminio.
6. Hornear a 350 F durante 45 minutos o hasta que est  hecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 210 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 20 mg ~ carbohidratos 46 g ~ fibra 6 g

HERB ROASTED POTATOES Serves 5.

3 medium baking potatoes	1/2 teaspoon paprika
1/2 cup chives or onions, minced	1 teaspoon rosemary
2 tablespoons parsley	Non-stick vegetable cooking spray
1/4 teaspoon pepper	

1. Scrub potatoes under running water. Thinly slice potatoes.
2. Mix chives, parsley, pepper, paprika and rosemary together in a small bowl.
3. Layer 1/3 of potatoes in an 8x8x2 inch baking pan sprayed with cooking spray.
4. Sprinkle with 1/3 herb mixture.
5. Repeat with layer of potatoes and herbs two more times. Cover with foil.
6. Bake at 350 F for 45 minutes or until done.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 210 ~ fat 0 g ~ calories from fat 0 ~ sodium 20 mg ~ total carbohydrate 46 g ~ fiber 6 g

Mezcla especial de especias sin sal Rinde 1/3 taza.

Use esta mezcla para cualquier receta como sustituto de la sal. .

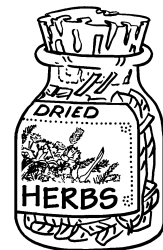
5 cucharaditas de cebolla en polvo	1 1/4 cucharadita de tomillo
2 1/2 cucharaditas de ajo en polvo	1/2 cucharadita de pimienta negra
2 1/2 cucharaditas de pprika	2 1/2 cucharaditas de mostaza seca

1. Mezclar bien todos los ingredientes.
2. Guardar la mezcla en un recipiente tipo salero. Agregar unos granitos de arroz blanco para mantener la mezcla seca.

Salt-Free Herb Blend Makes about 1/3 cup.

Use this herb blend in any recipe as a substitute for salt.

5 teaspoons onion powder	1 1/4 teaspoons thyme
2 1/2 teaspoons garlic powder	1/2 teaspoon black pepper
2 1/2 teaspoons paprika	2 1/2 teaspoons dry mustard



1. Combine all ingredients and mix well.
2. Spoon herb blend into a shaker. Add a few grains of white rice to keep the mixture dry.



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.