



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Hierbas y Especias

Comprar y Ahorrar

✿ En los alimentos a granel, usted puede comprar cantidades que puede usar mientras que el sabor es más fuerte. O probar algo nuevo.

✿ Busque una fecha “MEJOR antes de” (BEST by) en los paquetes de hierbas y especias. Todavía son seguras después de la fecha pero el sabor no será tan fuerte.

✿ Las hierbas deben tener un color típico para la hierba. Evite las hojas marchitas o amarillentas.

✿ Si tiene una huerta, cultive algunas hierbas. Pruebe albahaca, perejil, cebolletas y otras en el suelo o en un recipiente.

¡Las hierbas y especias aumentan el sabor y están libres de sodio y azúcar!



¿Frescas o secas?

Ambos las hierbas frescas y secas añaden sabor. Ajuste las cantidades a su gusto.

La mayoría de las hierbas:
3 cucharaditas frescas =
1 cucharadita seca

Ajo: 1 diente fresco =
¼ de cucharadita de ajo
en polvo

Jengibre: 1 cucharadita de
raíz de jengibre fresco =
¼ de cucharadita de
jengibre en polvo molido



Almacena Bien Desperdicia Menos

■ Almacene las hierbas y especias secas en un lugar fresco y oscuro, lejos del calor o luz solar directa. Mantenga los recipientes bien cerrados.

■ Las especias secas enteras mantienen su sabor hasta por 4 años; especias molidas por 2 a 3 años y hierbas secas por 1 a 3 años. Huela para comprobar la fuerza del sabor.

■ Refrigere las hierbas frescas como el perejil, la albahaca o el cilantro en posición vertical en un vaso de agua como flores. Cubra con una bolsa de plástico suelta.

■ Lave las hierbas frescas justo antes de usarlas empujándolas hacia arriba

y hacia abajo en un recipiente con agua; saque del agua; Repita en agua dulce hasta que no aparezca suciedad en el recipiente.

■ Congele las hierbas frescas y úselas en platos cocinados dentro de un año. Retire las hojas limpias y secas de los tallos principales, esparciéndolas en una bandeja y congele. Empáquelas en un recipiente de congelador etiquetado con el nombre de la hierba y la fecha.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2019 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



Cómo Utilizar las Hierbas y Especias

Mezclas Caseras de Condimentos

Mezcle los ingredientes bien y guarde en un recipiente hermético.

Condimento para Tacos

- 3 cucharadas de **ajo en polvo**
- 3 cucharadas de **cebolla en polvo**
- 6 cucharadas de **chile en polvo**
- 3 cucharadas de **paprika**
- 1 cucharada de **pimienta negra**

Opcional:

- 3 cucharadas de **comino molido**
- 4½ cucharaditas de **orégano seco**

Chile quebrado al gusto

Rinde 1 taza sin ingredientes opcionales
2 cucharadas = una mezcla empacada para hacer tacos (1.25 onzas)

Condimento "Soulful" (sin sal)

- 3 cucharadas de **cebolla en polvo**
- 4 cucharadas de **ajo en polvo**
- 1 cucharada de **chile rojo molido**
- 1 cucharada de **chile en polvo**
- 1 cucharada de **paprika**
- 1 cucharadita de **pimienta negra molida**
- 2 cucharadita de **tomillo molido**

Rinde ¾ de taza

Usar con carne y verduras.

Especias para Pay de Calabaza

- 2 cucharadas de **canela**
- 1 cucharada de **jengibre**
- 1 ½ cucharadita de **nuez moscada**
- 1 ½ cucharadita de **clavos molidos**

Rinde 4 cucharadas

Use hierbas frescas para añadir sabor al agua. Busque ideas en el Mensual de Héroe de Alimentos sobre agua en FoodHero.org/es

Dip de Calabaza con Frutas

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de **calabaza** (aproximadamente 1¾ taza de calabaza cocida)
- 1 taza de **queso ricota** bajo en grasa o **yogur sin sabor** o **queso crema** bajo en grasa
- ¾ de taza de **azúcar** (o menos al gusto)
- 2 cucharaditas de **especias para pay de calabaza**

Preparación:

1. En un tazón mediano, combine la calabaza, el queso ricota (o yogur o queso crema) y las especias para pay de calabaza.
2. Añada azúcar un poco a la vez para alcanzar el dulzor deseado. Revuelva hasta que la mezcla esté completamente suave.
3. Sirva con gajos de fruta fresca como rebanadas de manzana, plátanos o uvas.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 3 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Dip de Garbanzo tipo Hummus (sans tahini)

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de **garbanzos**, enjuagados y escurridos
- 2 cucharadas de **jugo de limón**
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- ½ taza de **yogur** sin grasa sin sabor
- ¼ de cucharadita de **ajo en polvo** o 1 diente de ajo
- ¼ de cucharadita de **pimienta negra**
- ½ cucharadita de **comino molido**

Preparación:

1. Para **una textura suave**, mezcle todos los ingredientes en una licuadora. Para **una textura menos suave**, haga un puré de frijoles con un tenedor hasta que queden tan suaves como desee. Mezclar con otros ingredientes.
2. Si la crema de garbanzos para untar parece ser demasiado espesa, añada 2 cucharaditas de agua.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar los bocadillos, son más propensos a probarlos.

• Enséñeles a los niños a:

- medir y mezclar los ingredientes.
- lavar frutas y verduras para comer con aderezo.