

Hierbas y Especias

En lugar de sal, trate de usar especias y hierbas para dar sabor a las recetas o en la mesa. Comience despacio, con las especias hasta que usted decida como le gustan a su familia.



Especie	Que es y como usarlo
Pimienta Inglesa	Una combinación de canela, nuez moscada, y clavos. Use en conservas de vinagre, manzanas horneadas, pudines, pasteles, galletas, carne y pescado.
Albaca	Use en sopas, guisados, berenjena, calabacitas, tomates, salsa, platos con huevo, rellenos, revuelva en ensaladas y papas,
Hoja de Laurel	Use en guisados, lentejas, sopas y salsas de tomate.
Cayena	Provee un sabor picante — use en guisados, salsas y aderezos.
Polvo de chile	Para un sabor picante — use en guisados, huevos cocidos, chili y platillos mexicanos.
Canela	Use en camote (batata) pan tostado a la francesa, y pan de canela tostado, puré de manzana, peras, duraznos, pasteles, galletas, pays, y pudines.
Clavos	Si lo usa, remueva antes de servir. Use en sopa de papas, asados de puerco, guisados, galletas, pasteles, frutas cocidas, manzanas y naranjas cocidas.
Curry	Provee un sabor distintivo y fuerte. Es una combinación de comino, jengibre, eneldo, pimienta negra, cayena, macis, cilantro y fenogreco. Use en platillos con huevo, queso, carnes y salsas.
Eneldo	Use en salsas, papas, y otros vegetales, ensaladas, sopas, y guisados
Cebolla (Polvo u hojuelas)	Use en cualquier platillo al que quiera agregar sabor a cebolla.
Tomillo	Use en sopas, guisados, pastel de carne, cebollas, zanahorias. betabel, rellenos y salsas.
Jengibre	Use en pasteles, galletas, panes y pudín de arroz.
Mostaza (seca)	Para un sabor fuerte — use en salsas y aderezos.
Nuez Moscada	Use en pasteles, pudines, pan de jengibre y eggnog.
Orégano	Use en salsa de tomate, platillos de huevo y ensaladas.
Páprika	Use en platillos con papas, mariscos y aderezos.
Perejil	Es suave y versátil — use con carne, vegetales, sopas, huevo y papas
Pimienta	Agrega un sabor fuerte --- Use con carne, verduras, sopas huevos y papas.

Use hierbas para sazonar sus vegetales

Vegetal	Hierba para usar
Espárragos	Estragón
Frijol de media	Mejorana, orégano, salvia, tomillo o estragón
Ejotes	Albaca, eneldo, mejorana. Orégano o tomillo
Betabel	Pimienta inglesa, hojas de laurel, clavos eneldo, jengibre o tomillo.
Brócoli	Eneldo o estragón
Coles de Bruselas	Albaca, alcaravea o eneldo
Repollo	Eneldo o nuez moscada
Zanahorias	Pimienta inglesa
Pepinos	Albaca, eneldo, o estragón
Berenjena	Mejorana u orégano
Cebolla	Nuez moscada, orégano, salvia o tomillo
Chícharos (alverjas)	Albaca, eneldo, orégano, romero, o salvia
Papas	Albaca, hoja de laurel, eneldo, cebollines, orégano o tomillo
Espinacas	Albaca, mejorana, nuez moscada, u orégano
Calabaza	Pimienta inglesa, albahaca, canela, clavos, jengibre, mostaza, nuez moscada o romero
Camote	Pimienta Inglesa, canela, clavos, o nuez moscada
Tomates	Albaca, hoja de laurel, orégano, salvia o tomillo
Ensaladas verdes	Albaca, cebollines o eneldo

Para saber acerca de cómo comprar vegetales locales y de los mercados entre en línea a agebb.missouri.edu/fmktidir/index.htm .

¿Busca información acerca de alimentos, nutrición y salud? Entre a la línea missourifamilies.org/.