



BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED



TEMPERE A SUA COMIDA

Ervas e especiarias são uma ótima maneira de adicionar sabores e cores diferentes às suas refeições. As **ervas** são geralmente a parte folhosa de uma planta e podem ser encontradas frescas ou secas nas lojas.

Especiarias são de partes não folhosas de uma planta e geralmente são vendidas secas. Existem muitas maneiras de usar ervas e especiarias para tornar suas refeições mais saborosas.



ERVAS

Existem muitas ervas diferentes que podem ajudar a dar sabor à sua comida. Algumas ervas populares incluem: manjericão, alecrim, tomilho, hortelã, aneto, coentro e salsa, mas existem muitas outras.

Compro fresca ou seca?

A maioria das ervas pode ser encontrada em formas frescas ou secas. As ervas secas geralmente custam menos e duram mais. Cultivar ervas frescas em casa pode te economizar muito dinheiro. As ervas frescas podem ser uma adição saborosa às refeições e saladas. Lembre-se de adicionar ervas frescas no final do cozimento para obter o melhor sabor.

Como guardo ervas frescas?

Armazene ervas em um copo de água na geladeira para mantê-las frescas por mais tempo.



ESPECIARIAS

Existem vários tipos de especiarias, como pimenta preta, gengibre, alho, cominho, canela e pimenta em pó. Diferentes grupos de pessoas costumam usar certas especiarias para dar aos alimentos culturais um sabor específico. Certas especiarias também são populares em todo o mundo e usadas em muitos pratos culturais diferentes. Por exemplo, o cominho é usado em pratos populares da América Latina, Oriente Médio, Norte da África e Índia.

Quando adiciono especiarias?

Especiarias devem ser adicionadas no início do cozimento para dar mais sabor.

Quanto tempo duram as especiarias?

As especiarias são mais saborosas quando são novas e lentamente perdem sabor ao longo do tempo. Se você estiver usando temperos mais velhos, talvez seja necessário adicionar mais tempero do que o exigido na receita. Guarde as especiarias em um armário ou gaveta, longe de luz direta e calor.

Como adiciono temperos ao meu prato?

Evite medir ou polvilhar especiarias sobre panelas quentes. O vapor da panela pode diminuir a vida útil do seu tempero e torná-lo menos saboroso.



COMO USAR ERVAS E ESPECIARIAS PARA TEMPERAR À SUA COMIDA



Ervas e especiarias podem adicionar vitaminas e minerais à sua comida. O uso de ervas e especiarias também pode ajudar a usar menos sal e gordura na comida porque elas adicionam mais sabor ao prato.

 <p>MANJERICÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ingrediente principal no molho pesto - Usado em muitos pratos com tomates 	 <p>COMINHO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sabor rico e terroso - Frequentemente usado como base em temperos para taco
 <p>ALECRIM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sabor único e saboroso - Muitas vezes usado para temperar carne e em ensopados 	 <p>ALHO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cozido ou assado, tem um sabor amanteigado - Pode ser usado no lugar de sal
 <p>COENTRO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uma das ervas mais populares do mundo - Sabor cítrico 	 <p>CANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sabor doce e picante - Pode ser polvilhado sobre frutas ou cenouras assadas
 <p>ANETO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sabor forte - Acompanha bem peixe e saladas 	 <p>GENGIBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sabor forte, doce, picante, terroso e cítrico
 <p>SALSINHA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crespo ou folha lisa - Usado em muitas receitas mediterrâneas 	 <p>CURRY</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sabor forte e saboroso - Ótima maneira de temperar pratos sem usar sal extra
 <p>ORÉGANO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sabor levemente amargo e terroso - Sabor suave quando cozido 	 <p>NOZ-MOSCADA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sabor de noz, picante - Pode dar sabor a legumes ou sobremesas

DICA PARA ERVAS: Você pode usar ervas frescas ou secas na maioria das receitas, dependendo do que você tem em casa. 1 colher de sopa de ervas frescas é igual a cerca de 1 colher de chá de ervas secas.

DICA PARA ESPECIARIAS: As especiarias moídas perdem sabor mais rapidamente que as inteiras, mas a maioria das especiarias inteiras precisam ser moídas ou raladas para uso em receitas.