



BOLETIN INFORMATIVO DE NUTRICION URI SNAP-ED



ENRIQUEZCA SUS PLATOS

Hierbas y especias son una gran manera de añadir diferentes sabores y colores a sus comidas. Generalmente, **hierbas** son la parte frondosa de una planta y se pueden encontrar en las tiendas en formas frescas o secas. Las **especias** son las partes no frondosas de una planta y a menudo se venden en forma seca. Hay muchos modos diferentes de usar hierbas y especias para hacer sus platos más sabrosos.



HIERBAS

Hay muchas hierbas diferentes que pueden ayudar a dar sabor a su comida. Algunas hierbas populares incluyen: albahaca, romero, tomillo, menta, eneldo, cilantro y perejil, pero hay muchos otros.

¿Compro fresco o seco?

La mayoría de las hierbas se pueden encontrar en formas frescas o secas. Las hierbas secas a menudo cuestan menos y duran más pero cultivar hierbas frescas usted mismo puede ahorrarle mucho dinero. Las hierbas frescas pueden ser una adición sabrosa a las comidas y ensaladas. Sólo recuerde añadir hierbas frescas al final de la cocina para obtener el mejor sabor.

¿Cómo guardo hierbas frescas?

Trate de almacenar hierbas en una taza de agua en su refrigerador para mantener sus hierbas frescas por más tiempo.



ESPECIAS

Hay muchas especias diferentes, como pimienta negra, jengibre, ajo, comino, canela y chile en polvo. Diferentes grupos de personas a menudo utilizan ciertas especias para dar a los alimentos culturales un sabor específico. Ciertas especias también son populares en todo el mundo y se utilizan en muchos platos culturales diferentes. Por ejemplo, el comino se utiliza en muchos platos populares de India, Tailandia, Latino América y África del Norte.

¿Cuándo debo añadir especias?

Las especias deben añadirse temprano en el proceso de cocción para dar el máximo sabor.

¿Cuánto duran las especias?

Las especias son más sabrosas cuando son nuevas. Si está usando especias más viejas, tendría que añadir más de la especia que requerido en la receta. Almacene las especias en un gabinete o cajón lejos de la luz directa y el calor.

¿Cómo puedo añadir especias a mi plato?

Evite medir o espolvorear las especias sobre ollas o sartenes calientes. El vapor de la olla o sartén puede reducir el sabor y tiempo de durabilidad de su especia.



CÓMO USAR HIERBAS Y ESPECIAS PARA DAR SABOR A SU COMIDA



Las hierbas y especias pueden agregar vitaminas y minerales a los alimentos. El uso de hierbas y especias también puede ayudarle a usar menos sal y grasa mientras cocina ya que hay otros sabores suplementarios en el plato.

 <p>ALBAHACA</p>	 <p>COMINO</p>
 <p>ROMERO</p>	 <p>AJO</p>
 <p>CILANTRO</p>	 <p>CANELA</p>
 <p>ENELDO</p>	 <p>JENGIBRE</p>
 <p>PEREJIL</p>	 <p>CURRY</p>
 <p>ORÉGANO</p>	 <p>NUEZ MOSCADA</p>

CONSEJO PARA HIERBAS: Por lo general, puede utilizar hierbas frescas o secas en la mayoría de recetas, dependiendo de lo que tenga en casa. 1 cucharada (Tbsp) de hierbas frescas es la misma que aproximadamente 1 cucharadita (tsp) de hierbas secas.

CONSEJO PARA ESPECIAS: Las especias molidas pierden su sabor más rápido que las especias enteras, pero la mayoría de las especias enteras necesitan ser molidas o ralladas para las recetas.