



## Agregue sabor con hierbas y especias

Artículo escrito por Brenda Aufdenkamp ([brenda.aufendkamp@unl.edu](mailto:brenda.aufendkamp@unl.edu)), Extension Educator

Las hierbas y especias agregan sabor y color a los alimentos sin agregar sal, grasa o azúcar. Los términos "hierbas" y "especias" a menudo se usan indistintamente y, a veces, se denominan "condimentos", sin embargo, son diferentes.

- Las hierbas son las hojas de arbustos bajos e incluyen perejil, cebollino, tomillo, albahaca, orégano, romero y más. Las hierbas se pueden comprar secas, frescas o en forma de pasta.
- Las especias provienen de la corteza, raíces, capullos, semillas, bayas o frutos de plantas y árboles. Las especias incluyen canela, jengibre, cebolla, ajo, clavo, pimienta negra, pimentón y más.



### Formas adicionales de agregar sabor

- **Las mezclas de condimentos** incluyen una mezcla de especias y hierbas, como sal de condimentos, condimentos italianos, condimentos para tacos y condimentos para aves. Revise las etiquetas para ver si "sal" o "sodio" figuran entre los ingredientes si está controlando su consumo de sodio.
- **Los aliños** son una mezcla de especias y pueden ser húmedos o secos. Los aliños web suelen tener un poco de aceite u otros ingredientes húmedos como la mostaza añadida. Los aliños secos son mezclas de varias especias y hierbas secas que se incorporan a las superficies de la carne, las aves o el pescado.
- **Los adobos** se utilizan para ablandar las carnes y contienen hierbas y especias, aceite y ácidos como yogur, jugo de cítricos o vinagre.

Las cantidades equivalentes aproximadas de diferentes formas de hierbas son:

- 1 cucharada de hierbas frescas finamente cortadas
- 1 cucharadita de hierbas secas desmenuzadas
- ¼ a ½ cucharadita de hierbas secas molidas

**Source:** Add a Little Flavor to Your Kitchen, Nebraska Extension's Nutrition Education Program (NEP): <https://go.unl.edu/fj90>

### Experimente con hierbas y especias:

- Agregue menta fresca y limón a un vaso de agua helada.
- Omita la sal cuando cocine la pasta y condimente con albahaca, orégano y perejil.
- Para más sabor, agregue especias a platos crudos, como ensaladas, varias horas antes de servir.
- Introduzca a los niños hierbas y especias con combinaciones fáciles de sabores, como manzanas con canela, plátanos con nuez moscada y pollo con romero.
- Inicie un pequeño jardín de hierbas o cultive algunas hierbas en recipientes. ¡A los niños les encantará verlos crecer!