

HIERBAS SECAS

ALBAHACA

dulce, sabor a pimienta, terrosa



Mejores Usos

condimentos, curry, fruta fresca, ensaladas de frutas, marinados, aderezos para ensaladas, sopas, mezclas de especias, salsas de tomate

Frutas y Vegetales

coliflor, garbanzos, judías verdes, guisantes, papas, calabacín de verano, tomate, frijoles blancos

Carnes/Sustitutos de Carne
pollo, huevo, pescado, legumbres, cerdo, tofu, pavo, yogur

HOJA DE LAUREL

olor intenso, amarga, aromática



Mejores Usos

salsas, sopas, guisos, salsas de tomate

Frutas y Vegetales

garbanzos, champiñones, papas, tomate, frijoles blancos

Carnes/Sustitutos de Carne
res, legumbres

ENELDO

ligeramente a limón, dulce, herbáceo, floral



Mejores Usos

condimentos, aderezos para ensaladas, ensaladas, salsas, mezclas de especias

Frutas y Vegetales

brócoli, repollo, zanahoria, coliflor, garbanzos, pepino, judías verdes, guisantes, papas, calabacín de verano, tomate, frijoles blancos

Carnes/Sustitutos de Carne
pollo, huevo, pescado, legumbres, tofu, yogur

MEJORANA

ligeramente dulce, terrosa y algo amarga



Mejores Usos

marinados, aderezos para ensaladas, salsas, mezclas de especias

Frutas y Vegetales

coliflor, garbanzos, judías verdes, champiñones, guisantes, papas, calabacín de verano, tomate, frijoles blancos, calabaza de invierno

Carnes/Sustitutos de Carne
pollo, pescado, legumbres, cerdo, tofu, pavo, yogur

ORÉGANO

olor intenso, sabor a pimienta, terroso, amargo



Mejores Usos

chili, marinados, salsa, salsas, mezclas de especias, salsas de tomate

Frutas y Vegetales

pimientos en todos los colores, frijoles negros, repollo, zanahoria, champiñones, papas, tubérculos, calabacín de verano, tomate, frijoles blancos

Carnes/Sustitutos de Carne
res, pollo, legumbres, cerdo, tofu

ROMERO

aroma de bosque, olor intenso, pino, limón



Mejores Usos

marinados, salsas, sopas, mezclas de especias, guisos, carnes asadas, vegetales asados

Frutas y Vegetales

zanahoria, champiñones, papas, tubérculos, tomate, frijoles blancos, calabaza de invierno

Carnes/Sustitutos de Carne
res, legumbres, cerdo

SALVIA

un poco dulce y cítrica, terrosa, leve aroma a pino



Mejores Usos

salsas, sopas, mezclas de especias, carnes asadas, vegetales asados

Frutas y Vegetales

repollo, zanahoria, coliflor, garbanzos, champiñones, papas, tubérculos, frijoles blancos, calabaza de invierno

Carnes/Sustitutos de Carne
legumbres, cerdo, pavo

TOMILLO

terroso, dulce, levemente a menta



Mejores Usos

marinados, salsas, sopas, mezclas de especias, guisos, carnes asadas, vegetales asados

Frutas y Vegetales

cítricos, repollo, zanahoria, coliflor, judías verdes, champiñones, papas, tubérculos, calabacín de verano, batata dulce (camote), tomate, frijoles blancos, calabaza de invierno

Carnes/Sustitutos de Carne
pollo, pescado, legumbres, cerdo, tofu, pavo

CONSEJO DE COMPRA



Solamente compre cantidades que puede usar dentro de tres meses.

CONSEJO PROFESIONAL



Agregar hierbas secas es una buena manera de intensificar el sabor de su especia personalizada.

CONSEJO DE ALMACENAMIENTO



Almacénelas dentro de un envase bien cerrado en un lugar fresco y seco. La humedad puede echar a perder sus hierbas secas rápidamente.

Este proyecto fue financiado usando fondos federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. La University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA. Para más información y la declaración de no discriminación en otros idiomas, diríjase a: <https://www.fns.usda.gov/cr/fns-nondiscrimination-statement>

Excepto como se indica debajo, usted puede libremente utilizar la información y texto incluidos en este documento con fines educativos o no lucrativos, sin ningún costo a los participantes de la capacitación siempre y cuando incluya el reconocimiento siguiente. Estos materiales no se pueden incluir en otras páginas web o libros de texto y no se puede vender.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de una tercera entidad y la University of Mississippi las puede utilizar bajo un acuerdo de licencia. Por lo tanto, la universidad no puede otorgar permiso para el uso de estas imágenes. Para más información, por favor, contacte helpdesk@theicn.org