

ESPECIAS SECAS

PIMIENTA DULCE

terrosa, dulce



Mejores Usos

productos de pastelería, marinados, salsas, sopas, mezclas de especias, guisos

Frutas y Vegetales

manzanas, repollo, zanahoria, coliflor, garbanzos, tubérculos, batata dulce (camote), calabaza de invierno

Carnes/Sustitutos de Carne

res, pollo, legumbres, cerdo, yogur

PIMIENTA DE CAYENA

picante, terrosa



Mejores Usos

chili, condimentos, curry, marinados, aderezos para ensaladas, salsa, salsas, sopas, mezclas de especias, guisos

Frutas y Vegetales

pimientos en todos los colores, frijoles negros, repollo, coliflor, garbanzos, maíz, papas, tubérculos, calabacín de verano, frijoles blancos

Carnes/Sustitutos de Carne

res, pollo, pescado, legumbres, cerdo, tofu

POLVO DE CHILI

dulce, picante, ahumado, terroso, salado



Mejores Usos

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

Frutas y Vegetales

pimientos en todos los colores, frijoles negros, repollo, zanahoria, coliflor, garbanzos, maíz, melón, piña, tubérculos, calabacín de verano, tomate

Carnes/Sustitutos de Carne

res, pollo, legumbres, cerdo, tofu

CANELA

terrosa, dulce, picante, aroma de bosque



Mejores Usos

productos de pastelería, chili, condimentos, curry, ensaladas de frutas, marinados, salsas, mezclas de especias, guisos

Frutas y Vegetales

manzanas, zanahorias, tubérculos, batata dulce (camote), calabaza de invierno

Carnes/Sustitutos de Carne

pollo, legumbres, cerdo, tofu

CILANTRO

cítrico, terroso, sabor a pimienta



Mejores Usos

chili, curry, marinados, aderezos para ensaladas, salsas, sopas, mezclas de especias, guisos

Frutas y Vegetales

pimientos en todos los colores, frijoles negros, repollo, zanahoria, coliflor, garbanzos, papas, tomate

Carnes/Sustitutos de Carne

res, pollo, pescado, legumbres, cerdo, tofu, yogur

COMINO

terroso, sabor a nuez, cálido



Mejores Usos

chili, curry, marinados, salsa, salsas, sopas, mezclas de especias

Frutas y Vegetales

pimientos en todos los colores, frijoles negros, repollo, zanahoria, coliflor, garbanzos, maíz, judías verdes, calabacín de verano, tomate

Carnes/Sustitutos de Carnes

res, pollo, pescado, legumbres, cerdo, tofu, pavo, yogur

AJO

Granulado/En Polvo

salado, picante



Mejores Usos

chili, condimentos, curry, marinados, aderezos para ensaladas, salsa, salsas, sopas, mezclas de especias

Frutas y Vegetales

pimientos en todos los colores, frijoles negros, brócoli, repollo, zanahoria, coliflor, garbanzos, maíz, champiñones, guisantes, papas, tomate, frijoles blancos

Carnes/Sustitutos de Carnes

res, pollo, legumbres, cerdo, yogur

JENGIBRE

ligeramente picante, dulce, cálido



Mejores Usos

productos de pastelería, condimentos, curry, marinados, mezclas de especias, salteados

Frutas y Vegetales

zanahoria, tubérculos, calabacín de verano, batata dulce (camote), calabaza de invierno

Carnes/Sustitutos de Carne

res, pollo, pescado, legumbres, cerdo, tofu

NUEZ MOSCADA

terrosa, sabor a nuez, dulce



Mejores Usos

productos de pastelería, salsas, sopas

Frutas y Vegetales

brócoli, repollo, coliflor, tubérculos, batata dulce (camote)

Carnes/Sustitutos de Carne

pollo, huevo, pescado, yogur

CEBOLLA EN POLVO

dulce, salada



Mejores Usos

chili, condimentos, curry, marinados, aderezos para ensaladas, salsas, sopas, mezclas de especias, guisos

Frutas y Vegetales

pimientos en todos los colores, frijoles negros, brócoli, repollo, zanahoria, coliflor, garbanzos, maíz, judías verdes, champiñones, guisantes, papas, tubérculos, calabacín de verano, batata dulce (camote), tomate, frijoles blancos, calabaza de invierno

Carnes/Sustitutos de Carne

res, pollo, huevo, pescado, legumbres, cerdo, tofu, pavo, yogur

PIMENTÓN DULCE

levemente dulce



Mejores Usos

chili, condimentos, curry, marinados, aderezos para ensaladas, salsas, sopas, mezclas de especias, guisos

Frutas y Vegetales

pimientos en todos los colores, frijoles negros, brócoli, repollo, zanahoria, coliflor, garbanzos, maíz, pepino, judías verdes, champiñones, papas, calabacín de verano, tomate, frijoles blancos

Carnes/Sustitutos de Carne

res, pollo, huevo, pescado, legumbres, cerdo, tofu, pavo, yogur

HOJUELAS DE CHILE ROJO

picante, levemente dulce



Mejores Usos

chili, condimentos, curry, marinados, aderezos para ensaladas, salsa, salsas, sopas, mezclas de especias, guisos, salteados, salsas de tomate

Frutas y Vegetales

pimientos en todos los colores, frijoles negros, brócoli, repollo, zanahoria, coliflor, garbanzos, maíz, pepino, judías verdes, champiñones, papas, tubérculos, calabacín de verano, tomate, frijoles blancos

Carnes/Sustitutos de Carne

res, pollo, huevo, pescado, legumbres, cerdo, tofu, pavo, yogur

CÚRCUMA

suave, levemente, cítrica, amarga



Mejores Usos

condimentos, curry, marinados, salsas

Frutas y Vegetales

repollo, zanahoria, coliflor, garbanzos, papas, batata dulce (camote), calabaza de invierno

Carnes/Sustitutos de Carne

pollo, pescado, legumbres, tofu, pavo, yogur

CONSEJO DE COMPRA



Solamente compre cantidades que puede usar dentro de tres meses.

CONSEJO PROFESIONAL



Crear sus propias mezclas de especias le permite personalizar los sabores para agradarle a sus estudiantes.

CONSEJO DE ALMACENAMIENTO



Alamacénelas dentro de un envase bien cerrado en un lugar fresco y seco. La humedad puede echar a perder sus especias 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