

# HIERBAS FRESCAS

## ALBAHACA

dulce, sabor a pimienta y ligeramente a regaliz



### Mejores Usos

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

### Frutas y Vegetales

pimientos en todos los colores, brócoli, garbanzos, pepino, judías verdes, lechuga, melón, guisantes, piña, calabacín de verano, tomate

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

## CILANTRO

brillante, cítrico



### Mejores Usos

chili, condimentos, curry, ensaladas de frutas, marinados, aderezos para ensaladas, ensaladas, salsa, salsas, sopas, salteados

### Frutas y Vegetales

pimientos en todos los colores, frijoles negros, repollo, zanahoria, coliflor, garbanzos, maíz, lechuga, melón, piña, calabacín de verano, batata dulce (camote), tomate

**Carnes/Sustitutos de Carne**  
res, pollo, huevo, pescado, legumbres, cerdo, tofu

## ENELDO

ligeramente a limón, dulce, herbáceo, floral



### Mejores Usos

condimentos, marinados, aderezos para ensaladas, ensaladas, salsas, sopas

### Frutas y Vegetales

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

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

## MENTA

dulce y fresca



### Mejores Usos

condimentos, curry, fruta fresca, ensaladas de frutas, marinados, aderezos para ensaladas, ensaladas, salsas

### Frutas y Vegetales

repollo, zanahoria, coliflor, garbanzos, pepino, lechuga, melón, guisantes, piña, papas, calabacín de verano, frijoles blancos

**Carnes/Sustitutos de Carne**  
legumbres, tofu, yogur

## ORÉGANO

olor intenso, sabor a pimienta, terroso, amargo



### Mejores Usos

chili, marinados, aderezos para ensaladas, salsas, sopas, salsas de tomate

### Frutas y Vegetales

pimientos en todos los colores, frijoles negros, coliflor, garbanzos, champiñones, papas, tubérculos, calabacín de verano, tomate, frijoles blancos, calabaza de invierno

**Carnes/Sustitutos de Carne**  
res, pollo, pescado, legumbres, tofu, yogur

## PEREJIL

fresco, brillante, herbáceo, levemente amargo



### Mejores Usos

condimentos, ensaladas de frutas, marinados, aderezos para ensaladas, ensaladas, salsas, sopas, guisos

### Frutas y Vegetales

pimientos en todos los colores, brócoli, repollo, zanahoria, coliflor, pepino, melón, champiñones, guisantes, papas, calabacín de verano, batata dulce (camote), tomate, frijoles blancos

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

## ROMERO

aroma de bosque, olor intenso, pino, limón



### Mejores Usos

condimentos, marinados, salsas, sopas, guisos, salsas de tomate

### Frutas y Vegetales

zanahoria, coliflor, champiñones, guisantes, papas, tubérculos, batata dulce (camote), tomate, frijoles blancos, calabaza de invierno

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

## TOMILLO

terroso, dulce, levemente a menta



### Mejores Usos

fruta fresca, ensaladas de frutas, marinados, aderezos para ensaladas, salsas, sopas, salsas de tomate

### Frutas y Vegetales

zanahoria, coliflor, garbanzos, champiñones, guisantes, tubérculos, calabacín de verano, frijoles blancos, calabaza de invierno

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

## CONSEJO DE COMPRA



Trabaje con su proveedor para ver si puede comprar hierbas por manojo en lugar de por caja.

## CONSEJO PROFESIONAL



Si tiene acceso a las hierbas frescas, hágalas puré con un poquito de agua, luego congele esta mezcla para usarla más adelante y realzar los sabores.

## CONSEJO DE ALMACENAMIENTO



Córteles la punta a los tallos, y envuelva las hierbas frescas en un papel toalla húmedo o párelas en posición vertical en una bandeja de plástico a la que le agregó un poquito de agua.

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](mailto:helpdesk@theicn.org)