

Spice it Up!

Using spices and herbs in cooking:

- Adds flavor to meals, making food more enjoyable without adding salt and fat.
- Can provide overall health benefits, like reduced inflammation and better digestion.
- Avoids artificial additives and preservatives.
- Is cost-effective and convenient!



Ways to Use Herbs and Spices in Cooking

- **Cooking chicken?** Sprinkle a teaspoon of rosemary and garlic over chicken before cooking. Try thyme, too!
- **Roasting vegetables?** Sprinkle a teaspoon of turmeric and minced ginger on top before putting in the oven.
- **Fruit?** Sprinkle a bit of cinnamon on top to add something extra!

Don't Have Fresh Herbs on Hand?

Substitute 1 teaspoon dried herbs for 1 tablespoon fresh herbs in a recipe.

Top 10 Herbs and Spices for Your Kitchen

Basil
Chili Powder
Cinnamon
Garlic Powder
Ginger
Onion Powder
Oregano
Parsley
Rosemary
Turmeric

¡Dale sabor!

Uso de especias y hierbas en la cocina:



- Aporta sabor a las comidas, haciendo que la comida sea más agradable sin añadir sal ni grasa.
- Puede proporcionar beneficios generales para la salud, como la reducción de la inflamación y una mejor digestión.
- Evita los aditivos y conservantes artificiales.
- ¡Es económico y práctico!



Formas de usar hierbas y especias en la cocina

- **¿Vas a cocinar pollo?** *Espolvorea una cucharadita de romero y ajo sobre el pollo antes de cocinarlo. ¡Prueba también con tomillo!*
- **¿Vas a asar verduras?** *Espolvorea una cucharadita de cúrcuma y jengibre picado por encima antes de meterlas en el horno.*
- **¿Fruta?** *¡Espolvorea un poco de canela por encima para darle un toque especial!*

¿No tienes hierbas frescas a mano?

Sustituye 1 cucharadita de hierbas secas por 1 cucharada de hierbas frescas en una receta.

Las 10 mejores hierbas y especias para tu cocina

Albahaca,
chile en polvo,
canela, ajo en
polvo,
jengibre,
cebolla en
polvo,
orégano,
perejil, romero,
cúrcuma