

Spice it Up!

Using spices & 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 & convenient!



Ways to Use Herbs & 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 & 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 & Spices For Your Kitchen

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

Condimentar para arriba!

Usando especias y hierbas en la cocina:



- Añade sabor a las comidas, haciendo que los alimentos sean más agradables sin agregar sal y grasa
- Puede proporcionar beneficios generales para la salud, como una inflamación reducida y una mejor digestión
- Evita aditivos y perservativos artificiales
- ¡Es rentable y conveniente!



Formas de usar hierbas y especias en la cocina

¿Cocinar pollo? Espolvorea una cucharadita de romero y ajo sobre el pollo antes de cocinar. ¡Prueba el tomillo también!

¿Asar verduras? Espolvorea una cucharadita de cúrcuma y jengibre picado en la parte superior antes de poner en el horno.

¿Fruta? Espolvorea un poco de canela en la parte superior para añadir algo extra!

¿No tienes hierbas frescas a mano?

Sustituya 1 cucharadita de hierbas secas por 1 cucharada de hierbas frescas en una receta

Top 10 Hierbas y Especias para Tu Cocina

- La Albahaca
- El Chile en Polvo
- La Canela
- El Ajo en Polvo
- El Jengibre
- La Cebolla en Polvo
- El Orégano
- El Perejil
- El Romero
- La Cúrcuma