

# ¡CONDIMENTALO!

15 Mezclas de Condimentos tan buenos que no extrañarás la Sal



## LAS ESPECIAS (condimentos) SE DEFINEN

**GENERALMENTE COMO** las raíces, cortezas o semillas de varias plantas. Las hierbas se definen generalmente como hojas. ¡La sal no es hierba ni especia!

La mayoría de las hierbas y especias pierden sabor y color con el tiempo. Cada año, pruebe sus hierbas y especias rociando una pequeña cantidad en la mano y oprima; si un aroma distinto no es inmediatamente evidente, sus hierbas han pasado su mejor momento. Los frascos de vidrio sellados son los mejores para mantener el sabor y el color.

Otra forma de conservar la frescura es comprar especias enteras (como las semillas de comino y pimienta negra en grano) y molerlos según sea necesario en un molinillo de café (cuesta alrededor de \$20) que se lo debe utilizar solo para las especias y no para otros usos.

Todas estas recetas contienen cantidades insignificantes de sodio y grasa, mientras que muchas mezclas de especias disponibles en las tiendas de comestibles son muy altas en sodio.

## RECETAS

Para cada mezcla de condimentos, mezcle todos los ingredientes y guardelos en un recipiente hermético. Los ingredientes son hierbas y especias secas y molidas, a menos que se indique lo contrario.

*Cada mezcla contiene 5 mg de sodio o menos por cucharadita, excepto como se indica.*

### **SAL SAZONADA BAJA EN SODIO** Rinde ¼ de taza

- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 ½ cucharadita de semillas de apio, bien-molido
- ½ cucharadita de perejil, bien-molido

*260 de sodio por cada ¼ de cucharadita, aproximadamente un 25% menos que la marca líder de la tienda*

### **MEZCLA MEDITERRÁNEA** Rinde 4 cucharaditas

- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de coriandro

### **MEZCLA LATINA** Rinde 1 ¼ cucharada

- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de cilantro
- 1 cucharadita de coriandro

### **MEZCLA TAILANDESA** Rinde 1 cucharada

- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de jengibre
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de coriandro

### **MEZCLA DEL SUR** Rinde 1/3 taza

- ¼ taza de pimentón
- 2 cucharadas de orégano
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de mostaza seca
- ½ cucharadita de pimienta de cayena

*Utilice 1 ½ a 2 cucharaditas para cubrir 1 libra de tofu, tempeh o proteína animal magra*

### **SALERO MEZCLA # 1** Rinde 2 ½ cucharadas

- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 ½ cucharadita de albahaca
- 1 ½ cucharadita de mostaza en polvo
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de semillas de apio molida
- ½ cucharadita de pimentón

## SALERO MEZCLA # 2

Rinde 3 cucharadas

- 2 cucharaditas de tomillo
- 2 cucharaditas de albahaca
- 2 cucharaditas savory (tomillo salsero)
- 1 cucharada de mejorana
- 1 cucharadita de salvia

## MEZCLA DE CURRY

Rinde ½ taza

- 2 cucharadas de comino
- 2 cucharadas de cúrcuma
- 4 cucharaditas de coriandro
- 4 cucharadita de mostaza seca
- 1 cucharadita de cada uno: pimienta de Jamaica, pimienta, canela, jengibre

Utilice 1 por 1 en vez de los comprados en la tienda

## MEZCLA DE HIERBAS

Rinde 3 cucharadas

- 1 cucharada de tomillo
- 2 cucharaditas de romero
- 1 cucharadita de salvia
- 1 cucharada de mejorana

## MARISCOS MEZCLA TRADICIONAL Rinde ½ taza

- 2 cucharadas de pimienta de Jamaica
- ¼ cucharadita de cayena
- 1 cucharada de jengibre
- 1 cucharada de pimentón
- 4 cucharaditas de semillas de apio, molido
- 2 cucharadas de mostaza en polvo
- 2 cucharaditas de sal

185 mg de sodio por cucharadita

## MEZCLA PARA COCINAR

Rinde 2 ½ cucharadas

- 2 cucharaditas de tomillo
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharaditas de cebolla seca picada

Utilice 1 cucharadita por cada libra de proteína animal magra. Agregar ½ cucharadita por cada 2 litros de sopa

## MEZCLA DE ESPECIAS MOLIDAS PARA SER FROTADAS

Rinde ½ taza

- 2 cucharadas de pimienta negra
- 1 cucharada de ajo
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 1 cucharada de tomillo
- 2 cucharadas de pimentón
- 1 cucharada de sal

255 mg sodium per tsp

## MEZCLA MULTI-USO

Rinde 3 cucharadas

- 1 cucharadita de semillas de apio
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de mejorana
- 1 cucharadita cebolla en polvo
- 1 cucharadita de tomillo

Utilice 1 cucharadita por libra de alimento rico en proteínas cucharadita de uso ½ por 2 tazas de verduras

## MEZCLA TANDOORI

Rinde ¼ de taza

- 1 cucharada de pimentón
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de cada uno: ajo, pimienta, cilantro, comino, jengibre
- ½ cucharadita de cardamomo

153 mg de sodio por cucharadita

## MEZCLA PARA ENSALADA Rinde 3 ½ cucharadas

- 1 cucharada de mejorana
- 1 cucharadita de estragón
- 2 cucharaditas de albahaca
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 cucharada de perejil

Espolvorear sobre las ensaladas o agregar 2 cucharaditas por cada taza de aderezo de ensalada casera

EXTENSION 

UtahStateUniversity™

FOOD\$ENSE



Adaptado con permiso, Preventive Nutrition Services (Servicios de Nutrición Preventiva)

410-764-8343, [preventive\\_nutrition@verizon.net](mailto:preventive_nutrition@verizon.net)