

DELE SABOR A LA VIDA CON ESTAS SUGERENCIAS

Para sustituir la sal es posible que tenga que emplear más de una especia. Pruebe con varias y agréguelas al gusto.

Hierba o especia	Agréguela a estos alimentos	Hierba o especia	Agréguela a estos alimentos
Pimienta	Pasteles, galletas, ciruelas pasas, duraznos, pay de frutas, panes	Jengibre	Pasteles, galletas, postres (molido); marinadas, platos de carne o aves (crudos)
Anís	Galletas, pasteles, postres	Macis	Postres, verduras, frutas
Albahaca	Pasta, huevos, pollo, pescado, crustáceos	Mejorana	Carne, pescado, aves, huevos, verduras
Laurel	Carnes, guisados, sopas	Nuez moscada	Postres, salsas, sopas, verduras
Alcaravea	Huevos, pasta, panes, verduras	Orégano	Pasta, carne, pescado, aves, verduras, sopas
Cardamomo	Pasteles, galletas, pays, camote, calabaza de invierno	Páprika	Salsas, ensaladas, aderezos, pescado, carne, aves
Semilla de apio	Ensalada de col, verduras	Perejil	Sopas, guisados, salsas, ensaladas, pasta, carnes, pescado, aves
Chile en polvo	Sopas, guisados, carnes	Semilla de amapola	Postres, panes
Canela	Postres, galletas, fruta	Romero	Aves, carnes, papas, verduras
Clavo	Postres, galletas, fruta	Azafrán	Arroz, pasta, sopas
Cilantro	Arroz, pescado, crustáceos, aves	Salvia	Rellenos, aves, carnes, salchichas
Comino	Verduras, carnes, aves	Ajedrea	Huevos, verduras, carnes
Eneldo	Arroz, huevos, pescado, marisco, verduras	Estragón	Carnes, aves, pescado, verduras, crustáceos
Hinojo	Pescado, sopas, panes, verduras	Tomillo	Sopas, pescado, crustáceos, aves, verduras
Ajo	Carnes, aves, pasta, aderezos, salsas	Cúrcuma	Arroz, pasta y otros platos con fécula