

Healthy Living

...for life!

Alameda County Public Health Department

Use Estos Condimentos en vez de Sal

Albahaca — Pescado, cordero, carne molida baja en grasa, guisos, ensaladas, sopas, salsas, cóctel de pescado

Ajo (no sal de ajo) — Carnes bajas en grasa, pescado, sopas, ensaladas, verduras, tomates, papas

Canela — Frutas (especialmente manzanas), panes, corteza de torta

Cebolla (no sal de cebolla) — Carnes bajas en grasa, guisos, verduras, ensaladas, sopas

Cebolleta — Ensaladas, salsas, sopas, platillos de carnes bajas en grasa, verduras

Cúrcuma — Carnes bajas en grasa, pescado salsas, arroz

Curry en Polvo — Carnes bajas en grasa (especialmente el cordero), ternera, pollo, pescado, tomates, sopa de tomate, mayonesa

Eneldo — Salsas de pescado, sopas, tomates, repollos, zanahorias, coliflor, ejotes, pepino cohombro, papas, ensaladas, macarrones, carne magra, cordero, pollo, pescado

Jengibre — Pollo, frutas

Jugo de Limón — Carnes bajas en grasa, pescado, carnes de ave, ensaladas, verduras

Laurel — Carnes bajas en grasa, guisos, carne de aves, sopas, tomates

Mostaza (seca) — Carne molida baja en grasa, carnes bajas en grasa, pollo, pescado, ensaladas, espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, mayonesa, salsas

Nuez Moscada — Frutas, cortaza de torta, limonada, papas, pollo pescado pastel de carne bajo en grasa, pan tostado, ternera, pudín

Perejil — Carnes bajas en grasa, pescado, sopas, ensaladas, salsas, verduras

Pimentón— Carnes bajas en grasa, pescado, sopas, ensaladas, salsas, verduras

Pimienta de Jamaica — Carnes bajas en grasa, guisos tomates, duraznos, compota de manzana, salsa de arándano agrio, salsas de carne

Pimiento — Ensaladas, verduras, platillos a la cazuela

Romero — Pollo, ternera, pastel de carne bajo en grasa, carne y cerdo bajos en grasa, salsas, rellenos, papas, chícharos, frijoles

Salsa Agria — Ensalada, verduras, salsas

Salvia — Carnes bajas en grasa, guisos, bizcochitos, tomates, ejotes, calabaza, tomates, fríjol de lima, chícharos

Semillas de Alcaravea — Carnes bajas en grasa, guisos, sopas, ensaladas, panes, repollo, espárragos fideos

Tomillo — Carnes bajas en grasa (especialmente ternera y cerdo), salsas, sopas, cebollas, chícharos, tomates, ensaladas

