

# TALLER: EL SECRETO DEL SODIO

## ACTIVIDAD DE HIERBAS FRESCAS-HOJA RESPUESTAS

**Instrucciones:** Observa las muestras de hierbas en la mesa. Huele y prueba cada hierba. ¿Qué palabra mejor describe a cada una? ¿A cuales platillos podrían complementar estas hierbas?

Lee las descripciones de la **primera columna** y busca el nombre de la **segunda columna** que mejor va con cada descripción. Fíjate en los usos y sabores de cada hierba. Utiliza estas hierbas en casa en lugar de la sal para sazonar tus platillos.

<p>Sabor dulce y alegre, versátil. Usarse con ejotes, chicharos, papas, platillos de pollo, salsas de tomate y ensaladas. Solo se agrega cuando ya esté cocido el platillo. <b>(Respuesta-Albahaca)</b></p>	Enaldo
<p>Fresca, aromática y distinta. Comúnmente se usa en la cocina mexicana y china; salsas, salsa chutney, platillos de pollo u Puerco, ensaladas, tacos. <b>(Respuesta-Cilantro)</b></p>	Romero
<p>De olor fuerte, picante, y dominante; Se usa solo o con perejil. Va bien con salmón, chicharos, berenjena, repollo, pepino, yogurt, salsas, ensaladas, curtidos; se usa en la cocina mediterráneo. <b>(Respuesta-Enaldo)</b></p>	Estragón
<p>Sabor fuerte, dulce. Se usa en los té, postres, platillos de Borrego o pescado, ensaladas. <b>(Respuesta-Hierbabuena)</b></p>	Orégano
<p>Regaliz, sabor de limón, sabor fuerte. Se usa solo o con perejil. Se usa para platillos de ternera, pollo, papas, champiñones, tomates y aderezos a base de vinagre. <b>(Respuesta-Estragón)</b></p>	Albahaca
<p>Sabor a tierra. Se usa con platillos de cordero, pollo, Puerco, mariscos, berenjena, salsas de tomate; Es excelente combinarlo con limón; retiene su sabor al secarse. <b>(Respuesta-Orégano)</b></p>	Cilantro
<p>Similar a la menta, algo amargo. Se usa con platillos de Puerco, ternera, salchichas, pollo, rellenos y salsas. Se usa con todo y tallo en las sopas y caldos. Se cortan las hojas en tiritas delgadas. <b>(Respuesta-Salvia)</b></p>	Hierbabuena
<p>Sabor fuerte, fresco, y a pino; fácilmente domina el sabor. Pica finamente y usa poquito. Va bien con pollo, papas, frijol blanco, Borrego y panes. <b>(Respuesta-Romero)</b></p>	Salvia



Nutrition Services 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454 • [www.healthylivingforlife.org](http://www.healthylivingforlife.org)

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).

•Departamento de Salud Pública de California

**Healthy Living**  
*...for life!*

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department