

Use hierbas y especias en lugar de sal

Ají (*chili*) en polvo: Úselo en sopas, ensaladas, verduras y pescados.

Albahaca: Úsela en sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes.

Canela: Úsela en ensaladas, verduras, panes y bocadillos.

Cilantro: Úselo en carnes, salsas, estofados y arroz.

Clavo de olor: Úselo en sopas, ensaladas y verduras.

Eneldo y semilla de eneldo: Úselo en pescados, sopas, ensaladas y verduras.

Jengibre: Úselo en sopas, ensaladas, verduras y carnes.

Mejorana: Úsela en sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo.

Nuez moscada: Úsela en verduras y carnes.

Orégano: Úselo en sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.

Perejil: Úselo en ensaladas, verduras, pescado y carnes.

Polvo de cebolla: Úselo en carnes, pollos, sopas y ensaladas.

Romero: Úselo en ensaladas, verduras, pescado y carnes.

Salvia: Úsela en sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.

Tomillo: Úselo en ensaladas, verduras, pescado y pollo.



Nota: Para empezar, use pequeñas cantidades de estas hierbas y especias para ver si le gustan.

