

QUICK AND EASY SALT FREE FLAVORING OPTIONS

Do you know there are lots of salt substitutes we can use for flavoring? They are quick and simple to use.

Spices: Begin by adding a pinch, then sauté in oil for 30 seconds to release the flavors.

Herbs: For dry herbs like rosemary, add them at the start of the cooking stage. For soft herbs like parsley, add them toward the end. Keep in mind that a tablespoon of fresh herbs is equivalent to one teaspoon of dry herbs.

Cilantro: can be easily paired with rice, noodles, or entrees.

Citrus and vinegars: Juice and zest bring a burst of color and harmony to your dishes. If you want a balanced flavor, add vinegar first and citrus juice last while cooking.

Spicy: include dried chilies or jalapenos. To reduce the spicy flavor of peppers, remove their ribs and seeds before adding them to meals.

Lastly, add some aromatic ingredients, such as ginger, garlic, peppers, or onions, to make your meals more exciting. If you want savory flavors, try adding mushrooms, potatoes, or celery.

OPCIONES DE SABORIZANTES SIN SAL FÁCILES Y RÁPIDAS

¿Sabías que hay muchos sustitutos de la sal que podemos usar para darle sabor? Son rápidos y sencillos de usar.

Espicias: comience agregando una pizca y luego saltee en aceite durante 30 segundos para liberar los sabores.

Hierbas: Para hierbas secas como el romero, agréguelas al comienzo de la etapa de cocción. Para hierbas suaves como el perejil, agréguelas hacia el final. Tenga en cuenta que una cucharada de hierbas frescas equivale a una cucharadita de hierbas secas.

Cilantro: se puede combinar fácilmente con arroz, fideos o platos principales.

Cítricos y vinagres: El jugo y la ralladura aportan un estallido de color y armonía a tus platos. Si desea un sabor equilibrado, agregue vinagre primero y jugo de cítricos al final mientras cocina.

Picante: incluya chiles secos o jalapeños. Para reducir el sabor picante de los pimientos, quíteles las costillas y las semillas antes de agregarlos a las comidas.

Por último, añada algunos ingredientes aromáticos, como jengibre, ajo, pimientos o cebollas, para que tus comidas sean más interesantes. Si desea sabores salados, intente agregar champiñones, patatas o apio.

References:

1. New York City Department of Health and Mental Hygiene. Nutrition education handouts for adults. <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cdp/nutrition-education-handouts-adult-workshops.pdf>. Accessed January 26, 2024.
2. Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York. Folletos de educación nutricional para adultos. <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cdp/nutrition-education-handouts-adult-workshops.pdf>. Consultado el 26 de enero de 2024.

Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



HarvestShare
Our Communities. Our Foods.

CosechaColectiva
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

PICO DE GALLO SALSA SALSA PICO DE GALLO



INGREDIENTS

- 3 red tomatoes
- ½ Onion, Finely chopped
- ½ taza Cilantro, Finely chopped
- 1 jalapeño, Seeded and finely chopped (optional)
- 1 Lemon
- Salt and Pepper, To taste

INGREDIENTES

- 3 Tomates rojos
- Picada
- ½ Cebolla blanca
- Finamente picada
- ½ taza Cilantro
- Finamente picado
- 1 Chile jalapeño (opcional)
- Sin semillas y finamente picado
- 1 Limón
- Sal y Pimienta, Al gusto



SCAN FOR
MORE RECIPES
ESCANEAR PARA
MAS RECETAS!

DIRECTIONS

1. In a bowl, mix the tomato, onion, cilantro and jalapeño pepper. Jalapeño pepper is optional.
2. Add the lemon juice and season lightly with salt and pepper to taste. Enjoy your pico de gallo right away or cover and refrigerate overnight.

Cooking Tip: Pico de Gallo properly stored in an airtight container can last up to 7 days in the refrigerator.

DIRECCIONES

1. En un bowl, mezcla el tomate, la cebolla, el cilantro y el chile jalapeño. Este último ingrediente es opcional.
2. Agrega el zumo de limón y sazona ligeramente con sal y pimienta al gusto. Disfruta de tu pico de gallo de inmediato o cúbrelo y refrigéralo durante la noche.

Consejo: El Pico de Gallo almacenado adecuadamente en un recipiente hermético puede durar hasta 7 días en el refrigerador.