

## TIPS FOR REDUCING SALT INTAKE

### When Shopping:

- Select items with less than 5% daily value of sodium (salt) per serving.
- Prioritize purchasing natural whole foods, for example, fruits and vegetables.
- Choose packaged items labeled "low-sodium," "sodium-free," or "no salt added."
- Consume lean cuts of meat, poultry, seafood, and lentils rather than processed or cured meats.
- Choose purple rice, red rice, and whole wheat noodle over quick-cooking rice and instant noodles.
- Instead of salty snacks, try lightly salted options, like crackers made of whole grains.

### When cooking at home:

- Make soups and broths at home.
- To cut down on salt, rinse canned vegetables and beans with water.
- Make spice blends without salt by using your preferred spices, such as garlic or onion powder.
- Add taste to food with low-sodium soy sauce, fresh and dried herbs, and spices.
- Garnish dishes with vinegar, orange or lemon juice, or zest.
- When cooking beans, rice, noodle, and vegetables, do not add salt to the water.

## CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SAL

- Al comprar:
- Seleccione artículos con menos del 5% del valor diario de sodio (sal) por porción.
- Priorizar la compra de alimentos integrales naturales, por ejemplo, frutas y verduras.
- Elija artículos empaquetados con la etiqueta "bajo en sodio", "sin sodio" o "sin sal agregada".
- Consuma cortes magros de carne, aves, mariscos y lentejas en lugar de carnes procesadas o curadas.
- Elija arroz morado, arroz rojo y fideos integrales en lugar de arroz de cocción rápida y fideos instantáneos.
- En lugar de bocadillos salados, pruebe opciones ligeramente saladas, como galletas saladas hechas con cereales integrales.
- Al cocinar en casa:
- Prepara sopas y caldos en casa.
- Para reducir el consumo de sal, enjuague las verduras y los frijoles enlatados con agua.
- Haga mezclas de especias sin sal usando sus especias preferidas, como ajo o cebolla en polvo.
- Agregue sabor a los alimentos con salsa de soya baja en sodio, hierbas frescas y secas y especias.
- Adorne los platos con vinagre, jugo o ralladura de naranja o limón.
- Cuando cocine frijoles, arroz, fideos y verduras, no agregue sal al agua.

### 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.

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.

## RICE WITH LEMON AND DILL ARROZ CON LIMÓN Y ENELDO



### INGREDIENTS

- 1 cup long-grain rice
- 1/2 cup onion, finely chopped
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- 1 tablespoon dried dill
- 1/2 Lemon Juice
- 1/2 lemon zest, finely grated
- 1 teaspoon salt
- freshly ground pepper
- 2 cups water (sparse)

### INGREDIENTES

- 1 taza de arroz de grano largo
- 1/2 taza de cebolla, finamente picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de eneldo seco
- 1/2 Jugo de limon
- 1/2 ralladura de limón finamente rallada
- 1 cucharadita de sal
- pimienta recién molida
- 2 tazas de agua (escasa)

### DIRECTIONS

1. Heat the olive oil in a saucepan.
2. Sauté the chopped onion for 1 minute.
3. Add the rice and stir rapidly over low heat, until the rice turns white again. Don't let the rice brown.
4. Add the rest to the ingredients and bring to a boil.
5. Lower the heat and cover with a tight-fitting lid. Cook until all liquid is absorbed.

6. Stir well with a fork, cover again, and let sit for 5 minutes.

Cooking Tip: Rice becomes translucent when mixed with oil. Sautéing rice greatly reduces foaming during cooking.

### DIRECCIONES

1. Calentar el aceite de oliva en una cacerola.
2. Saltear la cebolla picada durante 1 minuto.
3. Agrega el arroz y sofríe a fuego lento, revolviendo hasta que el arroz vuelva a ponerse blanco. No dejes que el arroz se dore.
4. Agrega el resto a los ingredientes y deja hervir.

5. Baje el fuego y cubra con una tapa hermética. Cocine hasta que se absorba todo el líquido.

6. Revuelva bien con un tenedor, vuelva a tapar y déjelo reposar durante 5 minutos.

Consejo: El arroz se vuelve translúcido cuando se mezcla con el aceite. Saltear el arroz reduce en gran medida la formación de espuma durante la cocción.



SCAN FOR  
MORE RECIPES

ESCANEAR PARA  
MAS RECETAS!