

## How to Reduce Salt Intake

Salt, the source of sodium, is often added to dishes while cooking. You might be used to high-sodium foods because of how common they are—flour tortillas, chips, and cheesy dishes are all high sodium foods.

A high-sodium diet is related to multiple diseases including hypertension, cardiovascular disease, and kidney disease. The truth is that food can still taste delicious with less or no salt! Know that it takes time for our palate to get used to the natural flavor of the ingredients. After following a salt reduction plan persistently for at least 4 weeks, you will become very sensitive to high-sodium foods and start enjoying the natural flavor in nutrient-packed foods!

### Reducing salt at home

- There are two ways to approach salt reduction:
- Gradual reduction: for one dish per week, reduce to 50% of usual usage or replace salt with herbs and spices
- Complete reduction: eliminate or replace salt with herbs and spices for all the dishes at once.
- Replace part or all of the salt with vinegar, scallion, ginger, garlic, pepper, sesame, and/or other herbs and spices
- Replace your snack corner with fruit baskets to reduce additional salt intake

### Reducing salt when eating out:

- Ask for reduced/no salt or reduced sauce or sauce on the side
- Skip the side dishes; they are often high in salt and sugar

## Cómo reducir el consumo de sal

La sal, una fuente de sodio, comúnmente se agrega a los platos mientras se cocinan. Puede ser que esté acostumbrado a los alimentos ricos en sodio por lo comunes que son: las tortillas de harina, las patatas fritas y los platos con queso son alimentos ricos en sodio.

Una dieta rica en sodio está relacionada con múltiples enfermedades, como la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades renales, la diabetes y el cáncer. Sepa que nuestro paladar tarda un tiempo en acostumbrarse al sabor natural de los ingredientes. Después de seguir un plan de reducción de sal de forma persistente durante al menos 4 semanas, ¡se volverá muy sensible a los alimentos con alto contenido de sodio y comenzará a disfrutar el sabor natural de los alimentos llenos de nutrientes!.

### Reducir la sal en casa

- Hay dos maneras de enfocar la reducción de sal:
- Reducción gradual: en un plato a la semana, reduzca al 50% el consumo habitual o sustituya la sal por hierbas y especias.
- Reducción completa: elimine o sustituya la sal por hierbas y especias en todos los platos a la vez.
- Sustituya parte o toda la sal por vinagre, cebolleta, jengibre, ajo, pimienta, sésamo y/o otras hierbas y especias.
- Sustituya el rincón de los bocadillos por canastas de fruta para reducir el consumo adicional de sal.

### Reducir la sal cuando coma fuera:

- Pida sal reducida/sin sal o salsa reducida o salsa aparte
- Sátese los platos de acompañamiento; comúnmente tienen un alto contenido en sal y azúcar



**HarvestShare**  
Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE  
SALUDABLE  
EAT WELL,  
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:  
HIERBA DE LIMÓN  
VEGETABLE SPOTLIGHT:  
LEMONGRASS**



**BROOKLYN  
GRANGE**

**ADVANCING OUR  
UNITY**

**MIXTECA**

**GLYNWOOD**  
Center for Regional Food and Farming

**FAMILY  
HEALTH  
CENTERS**

**Angel Family Farm**

**PS169**  
Sunset Park School

**EARTH  
MATTER**

**EMPOWER  
YOURSELF**

# Tacos de Pollo y Hierba de Limón

## Lemongrass Chicken Tacos

### Ingredientes:

- 6 muslos de pollo deshuesados
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1-2 tallos de cebolla verde, finamente picados
- 1-2 tallos de hierba de limón, finamente picados
- 6 tortillas suave de maíz

### Instrucciones:

1. Marinar el pollo con ajo, salsa de soja, hierba de limón, y vinagre balsámico por 2-3 horas.
2. En una sartén grande, agrega una cucharada de aceite de cocinar y caliente a fuego medio.
3. Agrega el pollo a la sartén, del lado de la piel hacia abajo. Dorar el pollo por 3-4 minutos cada lado hasta que termine.
4. Después de que el pollo esté hecho, transfíerelo a una tabla de cortar. Ponga unos papitas de tortilla encima del pollo y pica el pollo y papitas juntos.
5. Arme el taco con el pollo, las cebollas verdes y cualquier otro aderezo.

### INGREDIENTS:

- 6 boneless chicken thighs
- 3 cloves garlic, finely chopped
- 3 tbsp soy sauce
- 1 tbsp balsamic vinegar
- 1-2 stalks green onion, finely chopped
- 1-2 stalks lemongrass, finely chopped
- 6 soft corn tortilla



### INSTRUCTIONS:

1. Marinate the chicken with the garlic, soy sauce, lemongrass, and balsamic vinegar for 2-3 hours.
2. In a large skillet, add a tablespoon of cooking oil and heat on medium heat.
3. Add the chicken to the pan, skin side down. Sear for 3-4 minutes a side until done.
4. Once the chicken is done, transfer it to a cutting board. Place some tortilla chips on top of the chicken and chop the chicken and chips up together.
5. Assemble the taco with the chicken, green onions, and any other toppings.

