No sacrifique sabor por comida saludable

Muchos de nosotros hemos mantenido conversaciones como esta:

«Debemos empezar a comer de manera más saludable este año.»

«¡De ninguna manera! ¡Las comidas saludables no tienen sabor! No voy a comer comida que sabe a cartón.»

Una percepción común sobre la comida es que la etiqueta *comida saludable* significa que se ha sacrificado el sabor. La realidad es que no necesariamente hay que sacrificar el sabor para comer de manera más saludable. Una de las formas más eficaces de añadirle sabor a las opciones de comida saludable es utilizar especias frescas y hierbas.

Las especias y las hierbas a menudo se utilizan indistintamente, pero son diferentes. Las hierbas provienen de plantas aromáticas que crecen en climas templados mientras que las especias provienen de plantas tropicales. En la mayoría de los casos, las hojas de las hierbas se utilizan para condimentar comidas. Sin embargo, las especias provienen de la corteza, las bayas, los brotes de las flores, las raíces o las semillas de la planta.

La albahaca, el perejil, el romero, el tomillo, el cebollino, el orégano y el eneldo son algunos ejemplos de hierbas. Las especias incluyen dientes de ajo, canela, jengibre, nuez moscada y comino.

Tanto las hierbas como las especias pueden aportarle sabor, color y aroma a las comidas. Tienen bajo contenido de calorías, sodio y grasas. Además, no tienen colesterol. Las hierbas y las especias a menudo se utilizan en lugar de la sal.

Los sabores que aportan las hierbas y las especias van de suaves a intensos. Las variedades que aportan un sabor intenso son el laurel, el jengibre y el curri. Las que aportan sabores intermedios son la albahaca, las semillas de apio (y las hojas), el comino y el hinojo. La pimpinela, el perifollo, el cebollino y el perejil están dentro de las variedades que aportan sabores suaves. La canela, los dientes de ajo, el jengibre y el anís se clasifican como sabores dulces mientras que la pimienta, la mostaza y el pimentón se clasifican como sabores picantes.

Las hierbas y las especias deben almacenarse dentro de recipientes herméticos en lugares frescos y secos. Una buena idea es probar todas las especias una vez por año para ver si se conservan frescas. Para esto debe tomarse una pequeña cantidad, triturarla y olerla. El aroma debe ser fresco y picante. Las especias molidas también deben controlarse de la misma manera cada seis meses y las hierbas secas entre 2 y 3 veces por año. Refrigerar o congelar las especias preservará el sabor y disminuirá la posibilidad de que se infesten.

Fuente: Extensión de la Universidad de Delaware

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agricultura, USDA) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del USDA. Para obtener más información sobre el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) o solicitar beneficios, visite www.yourtexasbenefits.com.

Texas A&M AgriLife Extension garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, incapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y las Cortes de Comisionados del Condado de Texas.

Actividades locales

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agricultura, USDA) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del USDA. Para obtener más información sobre el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) o solicitar beneficios, visite www.yourtexasbenefits.com.

Texas A&M AgriLife Extension garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, incapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y las Cortes de Comisionados del Condado de Texas.

Boletín informativo de enero de 2017

BETTER LIVING FOR TEXANS
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

Peras condimentadas (rinde 4 porciones)

Concéntrese en la fruta con esta receta de peras condimentadas. Utilice peras enlatadas para cocinar postres, agregarlas a ensaladas o utilizarlas como aderezo en un yogur baja calorías. Elija peras enlatadas con almíbar light o extralight.

Ingredientes

1 lata de peras (sin escurrir, aproximadamente 15 onzas)
4 rodajas de jengibre fresco (pelado si lo desea)
1/4 cucharadita de nuez moscada (si desea)
1/4 cucharadita de canela
2 tazas de helado de vainilla con bajo contenido de grasas

Instrucciones

1. Vierta el jugo de las peras en una cacerola y agregue la canela. Si utiliza nuez moscada y jengibre, también agréguelos.
2. Cocínelo hasta que hierva, baje el fuego y cocínelo durante 5 minutos.
3. Agregue las peras, retírelas del fuego y enfríelas en el refrigerador. Quite el jengibre antes de servir.
4. Coloque las peras y el líquido con una cucharada arriba del helado.

Condimento a base de chile y especias (rinde 7 porciones)

Una combinación de sabrosas hierbas y especias aportan sabor sin necesidad de agregar sal. Prepare esta mezcla de condimentos previamente, consérvela en su alacena y utilícela en sopas, estofados, salsas, cazuelas y muchas otras comidas.

Ingredientes

4 cucharadas de pimentón
2 cucharadas de orégano (seco, molido)
2 cucharaditas de chile en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada de pimienta (negra)
1/2 cucharada de pimienta de Cayena (roja)
1/2 cucharada de mostaza en polvo

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes y guarde esta en un recipiente hermético.

Costo total**:** $1.37

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agricultura, USDA) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del USDA. Para obtener más información sobre el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) o solicitar beneficios, visite www.yourtexasbenefits.com.

Texas A&M AgriLife Extension garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, incapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y las Cortes de Comisionados del Condado de Texas.