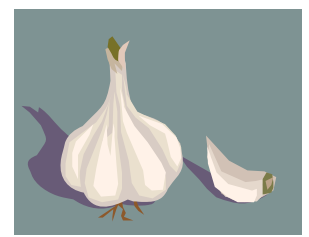
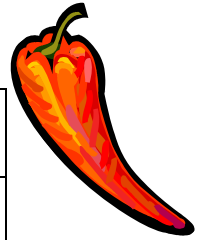


Substitutos de la Sal



¡Sea creativo! Consuma menos sal.



<i>Substitutos de la sal</i>	<i>Use con.....</i>
Albahaca*	comidas con huevos y tomates, ensaladas, sopas, y guisados
Hojas de laurel*	pescado, carnes, y comidas con tomates
Perejil*	carnes, pastas, sopas y comidas con vegetales
Romero*	huevos, pescado, carne, sopas, guisados, papas, y comidas con vegetales
Pimienta negra	cazuelas (guisados al horno), carnes, pastas, ensaladas, sopas, y vegetales
Pimienta de ají / Chile picante	frijoles / habichuelas, pollos, "chili con carne", hojas de col, guisados, salsa de tomate, y comidas a base de tortillas
Chile en Polvo	frijoles / habichuelas, "chili con carne", y comidas con arroz
Ajo*	comidas italianas y mexicanas, papas, y aderezos para ensaladas
Cebolla*	cazuelas, huevos, pescado, carnes, ensaladas, sopas y vegetales salteados
Condimentos italianos (una mezcla de mejorana, albahaca, orégano y romero)	pollo, comidas italianas como espaguetis y aderezos para ensaladas

*Se puede usar especias frescas o secas. Si se usan especias frescas, use el triple de lo que usaría si fueran secas.

07-09-07



Este material fue financiado por el Programa de Cupones de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para solicitar cupones de alimentos, llame o vaya a la oficina local de Cupones de Alimentos. En New Jersey solicite por internet al www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fsn.usda.gov.fsp. Si ud. necesita ayuda para localizar su oficina local de Cupones de Alimentos en NJ llame al 1-800-792-9773; fuera de NJ llame al 1-800-221-5689

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders, La Estación Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidad con igualdad para todos.