

¿Qué condimentos son saludables utilizar?

Algunos condimentos tienen sal en exceso. Añadir demasiada sal a la comida no es saludable. Prueba las especias y hierbas. Son más saludables y aportan sabor a las comidas.

Evite utilizar condimentos salados:



Adobo



Caldo en polvo



Cubitos de caldo



Condimentos de sal



Sazón

Prueba especias y hierbas como:



Cilantro fresco



Orégano



Paprika



Romero



Mrs. Dash



Hojuelas de pimiento rojo

Hable con su nutricionista de CHN para obtener más información!

Image sources: amazon.com & mrsdash.com



Escanea aquí por más información de la salud



212.545.2400



chnyc.org