

# ¡Agregue sabor!



Las hierbas y las especias son una forma saludable de agregar una gran cantidad de sabor a su comida, sin la necesidad de incorporar sal, grasa o azúcar de más. Pero existen tantas hierbas y especias diferentes que puede resultar difícil saber cuál usar. A continuación, se indica cómo comenzar.



## Hierbas: Frescas o secas

Las hierbas frescas tienen mucho sabor, pero pueden ser muy costosas en el mercado. Algunas hierbas son fáciles de cultivar en interiores (consulte nuestra tarjeta “Cultive sus propios alimentos” para obtener más información). Las hierbas secas son menos costosas, permanecen estables hasta su fecha de caducidad y pueden conservarse durante meses en su despensa. Si va a reemplazar hierbas secas por frescas en una receta, utilice 1/3 de la cantidad (por ejemplo, si se necesitan 3 cucharaditas de orégano fresco, en su lugar, puede utilizar 1 cucharadita de orégano seco).



## Especias: con poco se hace mucho

Las especias son un alimento básico excelente para tener en su despensa. Si no está seguro de qué especias desea utilizar, pruebe una mezcla versátil de especias; existen muchos condimentos mezclados previamente, como condimento de pimienta y limón o condimento sin sal (por ejemplo “Mrs Dash”) que se pueden utilizar en una amplia variedad de platos. ¿Le gustan las hierbas? Pruebe el condimento de carne de ave o “hierbas aromáticas” para obtener una combinación equilibrada y sabrosa. ¿Desea un poco de picante? Pruebe la especia al estilo jamaicano, adobo o una mezcla de barbacoa. Una vez que sepa qué le gusta, podrá preparar sus propias mezclas de especias en casa.



# Verduras y garbanzos con hierbas



## INGREDIENTES

1 lata (16 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos.

4 zanahorias medianas, cortadas en trozos de 1/4 pulgada.

2 chirivías, remolachas o colinabos grandes, cortados en trozos de 1/4 pulgada.

1 coliflor o brócoli de cabeza mediana, cortados en cogollitos del tamaño de un bocado.

1 calabaza de invierno pequeña (la calabaza moscada, calabaza bellota o calabaza delicata van bien), pelada, sin semillas y cortada en cubos de 1 pulgada.

1 libra de repollo o repollito de Bruselas, cortado como el tamaño de un bocado.

1/2 taza de aceite.

Un puñado grande de hierbas frescas o

3 cucharadas de hierbas secas

(pruebe una mezcla de romero, orégano, tomillo, cebollinos o perejil); si utiliza hierbas frescas, píquelas finamente.

Sal y pimienta recién molida.

## INSTRUCCIONES

- Precalentar el horno a 425 °F.
- En un bol grande, mezclar los garbanzos y las verduras con el aceite y las hierbas.
- Esparcir la mezcla sobre 2 bandejas grandes de horno con borde y rociar con sal y pimienta a gusto.
- Asar durante aproximadamente 45 minutos y dar vuelta las verduras a la mitad del tiempo de cocción, hasta que estén tiernas y doradas.
- Servir caliente o a temperatura ambiente. Pruebe las sobras en el desayuno con un huevo frito.
- Las sobras también se pueden congelar en recipientes cerrados durante 3 meses como máximo. Rinde de 6 a 8 porciones.

