

Cúrcuma



Cilantro



Chile en Polvo



Perejil



Garam masala



Chiles Secos



Semillas de Alholva



Orégano



Piri Piri



Canela



Clavos



Pimentón



Cardamomo



Comino



Pimentón Dulce



Hojas de Laurel



DEJA LA SAL Y DALE SABOR A TU VIDA

El consumir demasiada sal puede conducir a alta presión, enfermedades del corazón y derrames cerebrales. Unas de las maneras más sencillas de reducir el sodio al cocinar es hacer uso de ingredientes como las hierbas, especias, frutos cítricos, ajo y cebolla.

Visita a www.bphc.org/dejalasal y descubra magníficas recetas para darle sabor a tus comidas preferidas.



Building a Healthy Boston
Mayor Martin J. Walsh

Realizado gracias al financiamiento y apoyo del programa de Demostración de Obesidad y Hipertensión REACH de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades.