

Maximizar el Sabor de las Hierbas



Utilizar una variedad de hierbas para sazonar los alimentos es una forma deliciosa de darles sabor sin añadir calorías o grasa. Las hierbas secas son más concentradas que las hierbas frescas y las hierbas en polvo más que las secas.

Para extraer el máximo sabor de las hierbas secas, desmenúzalas entre los dedos o en la palma de tu mano antes de añadirlas a sopas, guisos, salsas u otros platos. Cuando utilices hojas de laurel, pártelas por la mitad para liberar más el sabor, y recuerda siempre quitarlas del plato antes de servir.

Valoración:

