

# La Grasa en los Aderezos, Salsas y Condimentos

Los aderezos, salsas y condimentos altos en grasa como los aderezos para ensalada, salsas, crema agria y queso crema añaden MUCHAS calorías.

¡Para el beneficio de su salud seleccione aderezos, salsas y condimentos bajos en grasa!

## ¿Cómo hacerlo?

- Use margarina, crema agria, queso y queso crema bajos en grasa.
- Use orégano, albahaca, perejil y cilantro para agregar sabor a los alimentos.
- Si usa aderezos, salsas y condimentos altos en grasa, use menos.



## ¡Pruebe estos aderezos, salsas y condimentos bajos en grasa!

**Pero no demasiado. ¡Estos alimentos contienen calorías también!**

- Cebollino (chives.), salsa o yogur sin sabor (plain) en la papa al horno
- Salsa de “Bar-B-Q”, ajo, mostaza a la miel, u orégano en el pollo
- Salsa de cóctel, eneldo (dill) o jugo de limón en el pescado
- Mermelada, jalea o miel en la tostada
- Crutones/cubitos de pan frito bajos en grasa en la ensalada
- Fruta fresca en el postre



FK=5.4; 7/20/08



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: [www.NJHelps.org](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders. Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station