

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



RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

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

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al www.njhelps.org o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/isp. Si usted necesita ayuda para localizar su oficina local de SNAP en NJ llame al 1-800-782-8773; fuera de NJ llame al 1-800-221-5899.

Agencia colaboradora: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Educación Cooperativa de Rutgers es un miembro de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers, New Jersey es un empleador y promotor de oportunidades de igualdad para todos.