

**Herbas y  
Especias Frescas**



Las hierbas frescas y especias son nutritivas, bajas en calorías y grasas y le añaden vida a todos sus platos como las sopas, ensaladas, verduras, proteínas para un mejor sabor! Especias de la tierra como el jengibre y el ajo son especialmente deliciosas en alimentos calientes; hierbas a base de hoja como la albahaca, el tomillo, el perejil y el romero acompañan a casi todo! Trate de cultivarlos: comenzar con albahaca o romero, que por lo general son más fáciles de cultivar en el interior de un tiesto o fuera en el jardín!



**Lechuga**



Ensaladas verdes son nutritivas y frescas y una buena fuente de ácido fólico y vitaminas K, A y C. Las ensaladas incluyen variedades de crucíferos como la col rizada, rúcula y acelga al igual que la lechuga roja y verde, la lechuga romana, lechuga mantequilla y espinaca. Recuerde que entre más oscura la hoja de lechuga, más nutritiva es. Cada día llenar su plato con una variedad de estas ensaladas verdes y encima añadirle frutas y vegetales de colores para una comida nutritiva.