



What would you try with

Fruit?

Experiment at home with other flavors

Depending on the fruit you have, you could try other herbs!

Some of our suggestions for fruit are

Mint, basil, lemon thyme

Qué hierba o especia le gustaría probar Con

Frutas?

Experimenta en casa con otros sabores.

Varios frutas y hierbas pueden combinar en maneras interesantes

Con frutas, recomendamos que pruebes

Menta, albahaca, limón, tomillo



What herb or spice would you try with

Beef?

Try making a sauce

A sauce can be made using a mix of herbs and a little olive oil in a blender

Some of our suggestions for beef are

Parsley, thyme, rosemary, sage, garlic

Qué hierba o especia le gustaría probar con

Carne de res?

Cocine una salsa

Se puede cocinar una salsa con una mezcla de hierbas con un poco de aceite de oliva en una licuadora

Con res, recomendamos que pruebes

Perejil, tomillo, romero, salvia, ajo



What herb or spice would you try with

Soup?

You can make an old recipe new again

Adding herbs can change the flavor of an old favorite soup recipe

Some of our suggestions for soup are

Chives, parsley, thyme, basil, dill

Qué hierba o especia le gustaría probar con

Sopa?

Haz una vieja receta nueva

Se puede añadir hierbas en su sopa favorita para cambiar el sabor

Con sopa, recomendamos que pruebes

Cebollino, perejil, tomillo, albahaca, eneldo



What herb or spice would you try with

Pasta?

Make pasta and tomato sauce more exciting

Try adding different fresh herbs and vegetables to your pasta dishes

Some of our suggestions for pasta are

Basil, parsley, oregano, garlic

Qué hierba o especia le gustaría probar con

Pasta?

Haz su pasta y salsa de tomate más interesante

Trate a añadir varias hierbas frescas y vegetales en sus platos de pasta

Con pasta, recomendamos que pruebes

Albahaca, perejil, orégano, ajo



What herb or spice would you try with

Chicken?

Chicken doesn't need to be fried

Roasting chicken in the oven with fresh herbs and lemon makes a great dish

Some of our suggestions for chicken are

Sage, thyme, parsley, tarragon, rosemary

Qué hierba o especia le gustaría probar con

Pollo?

El pollo no tiene que ser frito

Trata a cocinar pollo asado en su horno con hierbas frescas y limón

Con pollo, recomendamos que pruebes

Salvia, tomillo, perejil, estragón, romero



What herb or spice would you try with

Fish?

Fish is a great menu option for dinner

Fish like herring, salmon and trout have a lot of healthy fat

Some of our suggestions for fish are

Dill, parsley, thyme, cilantro

Qué hierba o especia le gustaría probar con

Pescado?

El pescado es un opción bueno para cena

Peces como arenque, salmon, y trucha tiene muchas grasas saludables

Con pescado, recomendamos que pruebes

Eneldo, perejil, tomillo, cilantro



What herb or spice would you try with

Pork?

Pork is “the other white meat”

Choose cuts like tenderloin and sirloin roast, limiting bacon and ham, to avoid fat

Some of our suggestions for pork are

Sage, oregano, tarragon, parsley

Qué hierba o especia le gustaría probar con

Cerdo?

El cerdo es “la otra carne blanca”

Elige cortas magros como el filete de lomo y el solomillo, y come menos tocino y jamon para limitar grasa.

Con cerdo, recomendamos que pruebes

Salvia, oregano, estragon, perejil



What herb or spice would you try with

Eggs?

Eggs can be boiled or baked

You don't need a frying pan to cook eggs.

A great meatless dinner option full of veggies is quiche!

Some of our suggestions for eggs are

Dill, parsley, chives, basil

Qué hierba o especia le gustaría probar con

Huevos?

Se puede hervir o cocinar huevos al horno

¡No tiene que freír huevos solamente! Se puede cocinar un omlete lleno de vegetales para desayuno y cena

Con huevos, recomendamos que pruebes

Eneldo, perejil, cebollino, albahaca



What herb or spice would you try with

Rice?

Make half of your grains whole grains

Brown rice can help you meet your whole grain needs. It is nuttier in flavor and has more fiber.

Some of our suggestions for rice are

Cilantro, parsley, dill, chives

Qué hierba o especia le gustaría probar con

ARROZ?

Haga que la mitad de los granos que consume sean granos integrales

El arroz integral es un ejemplo de un grano integral. Tiene un sabor de nuez, y tiene más fibra.

Con huevos, recomendamos que pruebes

Cilantro, perejil, eneldo, cebollino