

Adelantarse al Costo de la Comida Navideña Parte 4: Especias



Ahora que se cuidan los productos enlatados y los ingredientes secos (Parte 3; Enlace), nos estamos pasando a los ingredientes conocidos para añadir sabor y distinción a su plato, ¡especias! Con tantas especias para elegir, recuerde esta regla general, tome el inventario para que no gaste demasiado. Ciertas recetas requieren una pequeña cantidad de cierta especia, que no se usa comúnmente. Para ahorrar dinero, utilice algo similar que ya tiene a mano. Ciertas especias como albahaca y tomillo; y pimiento rojo y pimentón se pueden utilizar para sustituirse entre sí. Si usa una sustitución, tenga en cuenta que la receta puede verse ligeramente alterada.



Dependiendo de la cantidad de cada especia que vaya a utilizar, compre botellas pequeñas o grandes y divídalas con su familiar o amigos. ¡Esto no sólo se asegurará de que el artículo se utilizará en su más fresco, sino que también ahorrará dinero al dividir el costo!

Las hierbas y especias de su jardín darán sabor a cualquier comida perfectamente. ¿Aún no tienes un jardín de hierbas? ¡Siempre hay el año que viene! Obtenga más información sobre los jardines de contenedores [aquí](#).

Algunas de las especias navideñas más comunes/populares incluyen:

Especias de Hornear	Especias de Cocinar	Sabores, Etc.
<ul style="list-style-type: none">• Canela	<ul style="list-style-type: none">• Chile en Polvo	<ul style="list-style-type: none">• Extracto de Almendra
<ul style="list-style-type: none">• Jengibre	<ul style="list-style-type: none">• Comino	<ul style="list-style-type: none">• Extracto de Limón

• Nuez Moscada	• Ajo en Polvo	• Extracto de Vainilla
• Menta	• Sal Kosher	• Sopa de Cebolla de Lipton
• Especia de Calabaza	• Menta	•
• Azúcar de Haba de Vainilla	• Polvo de Cebolla	•
	• Pimentón	•
	• Romero	•
	• Salvia	•

Consejo: Organice sus especias en la despensa agrupándolas por propósito. Una pequeña cesta de la tienda de dólares puede ser útil; coloque las especias para hornear juntas en una cesta y las especias para cocinar en otra. Si usted está horneando, usted puede encontrar rápidamente las especias que necesita sin clasificar a través de especias sabrosas.

No olvide sus productos básicos de despensa: pimienta, sal, sal de temporada, ajo en polvo, condimentos italianos, condimentos de aves de corral y polvo de cebolla. Todos los condimentos, hierbas y especias son artículos aptos para SNAP. Asegúrese de anotar los condimentos básicos en su hogar e incluirlos en su lista. Si una receta requiere una sal específica como la sal kosher, la sal marina o la sal rosa de Himalaya, la sal generalmente refinada (sal de mesa) servirá como un sustituto aceptable.

¿Por qué planificar con antelación para sus compras de especias? Piense en el pastel de calabaza sin la especia de calabaza o aderezo sin salvia. A medida que las vacaciones se acercan, más personas comenzarán a abastecerse de sus especias favoritas, que también pueden ser SUS especias favoritas. Esperar hasta el último minuto puede significar que su guion a la tienda de comestibles para las hojas de canela que se vacía con las manos y su lote de galletas de avena plana. Comprar especias temprano ayudará a extender el costo de la comida navideña.

Manténgase atento. En las próximas semanas More In My Basket (MIMB) continuará nuestra serie sobre las compras planificadas para extender el costo de la comida navideña.

La serie Adelantarse al Costo de la Comida Navidena está patrocinada por el programa More In My Basket (MIMB). Visite morefood.org para obtener la serie completa o para ponerse en contacto con el personal de More In My Basket.