



Los cítricos se pueden rociar sobre verduras cocidas y se pueden usar en aderezos para ensaladas y adobos para carne y pescado.

#### Pimienta negra molida

La sal y la pimienta son un dúo culinario clásico. Sin embargo, si está buscando reducir el consumo de sal, simplemente busque el pimentero. La pimienta negra es una buena adición a sopas, asados, pastas y otros platos salados.

Además, la pimienta negra puede disminuir la inflamación que está relacionada con enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y cáncer.

También puede probar la pimienta blanca, las mezclas de granos de pimienta y las alternativas de la pimienta, como los jalapeños, los chiles y los pimientos de cayena.

#### Eneldo

El sabor fresco del eneldo, con toques de apio e hinojo, lo convierte en una sabrosa alternativa a la sal. El eneldo es un sustituto especialmente bueno en platos con pescado, patatas y pepinos. Puede espolvorearlo sobre el salmón, usarlo como condimento principal en la ensalada de papas o agregarlo al jugo de limón o lima para platos de pescado.

#### Cebolla seca o cebolla en polvo

Al igual que el ajo, la cebolla ofrece un impulso de sabor a casi cualquier receta salada. En particular, la cebolla seca o el polvo de cebolla es más potente que la cebolla fresca y se puede cambiar por sal en salteados, sopas, guisos, salsas y salsas. Ofrece un toque picante con un toque de dulzura.

#### Levadura nutricional

La levadura nutricional es una levadura desactivada que se vende en copos y en polvo. Conocido por su sabor a queso y sabroso, funciona bien en palomitas de maíz, pastas y cereales. A pesar de su sabor cursi, no contiene lácteos.

El uso de levadura nutricional en lugar de sal también puede tener beneficios para la salud. La fibra de beta glucano en la levadura nutricional puede ayudar a reducir el colesterol, reduciendo potencialmente el riesgo de enfermedad cardíaca.