Louisiana HARVEST of the MONTH



Hierbas



Datos curiosos:

- Las hierbas se consideran condimentos culinarios que provienen de las partes de la planta que no son flores ni frutos, normalmente las hojas y las raíces.
- Las hierbas se han utilizado en la cocina y como remedios durante miles de años. Se han encontrado semillas de hierbas de hace 500,000 años.
- Algunas hierbas, como la albahaca, se plantan en los huertos para ayudar a ahuyentar las plagas.

Información nutricional:

- Las hierbas frescas ayudan a digerir los alimentos y a eliminar toxinas del cuerpo.
- Cocinar con hierbas frescas realza los sabores de la comida sin añadir grasa, sodio ni contenido calórico.
- Las hierbas frescas son nutritivas. Contienen muchos de los mismos nutrientes y fitoquímicos que nuestras verduras de hojas verdes favoritas.



Esta publicación está financiada por el USDA mediante su apoyo al programa Farm to School de Luisiana, en LSU AgCenter, a través de un acuerdo interinstitucional con el Departamento de Educación de Luisiana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MISC-438-SPAN (250) 7/26
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.