



ESPECIALES SUSTITUCIONES GUÍA



En lugar de saltarte una receta porque no tienes un ingrediente, no te gusta un ingrediente, un ingrediente es inaccesible, o simplemente no quieres añadir una botella más a tu despensa, ¡intenta sustituirlo en su lugar!

Escanee el código QR o visite www.UWWP.org/Substituting-Ingredients para obtener más información.

Si la receta lo requiere:	Pruebe esta sustitución:
Pimienta de Jamaica (1 cucharadita)	½ cucharadita de canela + ¼ cucharadita de clavo molido + ¼ cucharadita de nuez moscada molida
Cualquier hierba fresca (1 cucharada)	La misma hierba, seca (1 cucharadita)
Albahaca	Orégano o tomillo
Cardamomo	Jengibre o canela
Perifollo	Perejil o eneldo
Cilantro	Perejil
Canela (1 cucharadita)	¼ cucharadita de nuez moscada molida o pimienta de Jamaica
Clavo	Pimienta de Jamaica, canela o nuez moscada
Comino	Chile en polvo
Jengibre fresco (1 cucharada)	Jengibre molido (1/8 cucharadita)
Mejorana	Albahaca o tomillo
Nuez moscada	Canela
Orégano	Tomillo, albahaca o mejorana
Romero	Tomillo o estragón
Salvia	Mejorana o romero
Tomillo	Albahaca, mejorana u orégano



S P I C E S U B S T I T U T I O N S G U I D E



Instead of skipping a recipe because you don't have an ingredient, you don't like an ingredient, an ingredient is inaccessible, or you just don't want to add one more bottle to your cupboard, try substituting it instead!

Scan the QR code or visit www.UWWP.org/Substituting-Ingredients to learn more.

If the Recipe Calls For:	Try this Substitution:
Allspice (1 tsp)	½ tsp cinnamon + ¼ teaspoon ground cloves + ¼ teaspoon ground nutmeg
Any fresh herb (1 Tbsp)	The same herb, dried (1 tsp)
Basil	Oregano or thyme
Cardamom	Ginger or cinnamon
Chervil	Parsley or dill
Cilantro	Parsley
Cinnamon (1 tsp)	¼ tsp ground nutmeg or allspice
Cloves	Allspice, cinnamon, or nutmeg
Cumin	Chili powder
Ginger, fresh (1 Tbsp)	Ginger, ground (1/8 tsp)
Marjoram	Basil or thyme
Nutmeg	Cinnamon
Oregano	Thyme, basil, or marjoram
Rosemary	Thyme or tarragon
Sage	Marjoram or rosemary
Thyme	Basil, marjoram, or oregano

