

Common Spices to Use in Everyday Meals

Try these spices individually or as a combination in your daily meals.

Meats

Chicken

Italian Seasoning
Paprika
Garlic Powder

Beef

Paprika
Garlic Powder
Onion Powder

Fish

Garlic Powder
Paprika
Italian Seasoning

Pork

Garlic Powder
Onion Powder
Oregano

Turkey

Oregano
Garlic Powder
Onion Powder

Vegetables

Roasted Sweet Potatoes, White Potatoes, and Winter Squash

Chili Powder
Onion Powder
Garlic Powder

Roasted Broccoli, Carrots, and Onion

Cumin
Chili Powder
Garlic Powder

Roasted Bell Peppers, Cauliflower, and Eggplant

Garlic Powder
Onion Powder
Basil

Roasted Asparagus, Onion, and Tomatoes

Garlic Powder
Onion Powder
Basil

Sautéed Peas, Spinach, Mushrooms, and Zucchini

Oregano
Onion Powder
Italian Seasoning



**COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT**

Espicias comunes para usar en las comidas diarias

Prueba estas especias de forma individual o combinadas en tus comidas diarias.

Carnes

Pollo

Aderezo italiano
Paprika
Ajo en polvo

Carne de res

Paprika
Ajo en polvo
Cebolla en polvo

Pescado

Ajo en polvo
Paprika
Aderezo italiano

Cerdo

Ajo en polvo
Cebolla en polvo
Orégano

Pavo

Orégano
Ajo en polvo
Cebolla en polvo

Verduras

Batatas, patatas blancas y calabacín de invierno asados

Ají en polvo
Cebolla en polvo
Ajo en polvo

Brócoli, zanahorias y cebolla asados

Comino
Ají en polvo
Ajo en polvo

Pimientos morrones, coliflor y berenjena asados

Ajo en polvo
Cebolla en polvo
Albahaca

Espárragos, cebolla y tomates asados

Ajo en polvo
Cebolla en polvo
Albahaca

Guisantes, espinacas, champiñones y calabacines salteados

Orégano
Cebolla en polvo
Aderezo italiano



**COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT**