



## GUÍA DE USO PARA MAESTROS DEL SABOR



Aprende sobre nuestra selección de hierbas y especias puras, para experimentar en tu cocina.

### AJO MOLIDO EN POLVO

**Descripción** ▶ Ajo sin cáscara, secado y molido en forma de polvo fino.

**Sabor** ▶ Sabor sutilmente más suave que el ajo entero, perfecto para combinar con otras especias.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Usar en marinados, adobos, salsas y guisos. El ajo deshidratado puede ser un sustituto perfecto para el ajo fresco, solo debe reconstituirse en un poco de agua de 2 a 5 min antes de agregarlo a cualquier preparación.

**Otras Aplicaciones** ▶ Mejora la circulación sanguínea, ayuda a disminuir los niveles de colesterol y tiene propiedades antioxidantes.

### AJONJOLÍ ENTERO

**Descripción** ▶ Semillas pequeñas de color marrón claro o blanco.

**Sabor** ▶ Sabor a nuez con una textura crujiente.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Espolvorear sobre panes, ensaladas, salsas, frituras o platos asiáticos.

**Otras Aplicaciones** ▶ Proporciona grasas saludables, fibra y antioxidantes.

### ALBAHACA ENTERA

**Descripción** ▶ Hojas verdes y aromáticas con un sabor dulce y ligeramente picante.

**Sabor** ▶ Proporciona un sabor fresco y herbal.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Añadir a salsas de tomate, pesto, ensaladas, sopas y platos de pasta.  
1 parte de hierbas secas equivale a 3 partes de hierbas frescas.

**Otras Aplicaciones** ▶ Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

### ANÍS ESTRELLADO

**Descripción** ▶ Frutos en forma de estrella de color marrón con un sabor dulce y especiado.

**Sabor** ▶ Aporta un sabor distintivo tanto en platos dulces como salados.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ El anís estrellado combina especialmente bien con carnes ricas en grasas, como cerdo, ganso y pato, además de infusiones y productos horneados.

**Otras Aplicaciones** ▶ Alivia la indigestión y tiene propiedades antibacterianas.

### CANELA EN RAMA O MOLIDA

Corteza del árbol de canela.

Añade un sabor dulce y especiado con un toque de calidez.

10 alimentos que combinan a la perfección con la canela son: manzana, carne de ternera, almendras, zanahoria, pollo, chocolate, melocotones, fresa, calabaza y carne de cerdo.

Ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre, mejora la salud cardiovascular y tiene propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas.

### CEBOLLA EN POLVO

Cebolla deshidratada y molido en forma de polvo fino.

Sabor dulce y aromático similar a la cebolla fresca.

La cebolla en polvo agrega un sabor dulce y salado a ciertos platos que no se pueden obtener con cebollas frescas. Utilizar en marinados, adobos, salsas, guisos y condimentos.  
1 cda de cebolla en polvo sustituye 1 tz de cebolla picada fresca.

Tiene propiedades antioxidantes y ayuda a reducir la presión arterial.

### CILANTRO

Hojas verdes ligeramente aromáticas.

Añade un sabor refrescante y herbal.

Sabor menos intenso que el cilantro fresco. 2 cdas de cilantro seco sustituyen 4 cdas de cilantro fresco.  
Añadir antes de la cocción en platos de arroz, sopas, pan y curries.

Ayuda a desintoxicar el cuerpo y tiene propiedades antiinflamatorias.


### CLAVO DE OLOR

Capullos secos y marrones con un sabor cálido y ligeramente picante.

Proporciona un sabor fuerte y picante.

Utilizar en marinados, adobos, guisos, postres y bebidas calientes.

Alivia el dolor de dientes y tiene propiedades antimicrobianas.

**COMINO MOLIDO** 

**Descripción** ▶ Semillas marrones molidas con sabor terroso y ligeramente amargo.

**Sabor** ▶ Aporta un sabor distintivo y terroso.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Añadir a salsas, adobos, guisos, platos de legumbres y curries. La cocción prolongada elimina la sutileza del sabor de la especia.

**Otras Aplicaciones** ▶ Ayuda a la digestión y tiene propiedades antioxidantes.


**JENGIBRE MOLIDO** 

**Descripción** ▶ Raíz marrón y picante, molida en forma de polvo.

**Sabor** ▶ Aporta un sabor picante y cálido.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Utilizar en marinados, adobos, curries, postres y bebidas calientes por su sabor especiado y cálido. Puede sustituir 1 cda de jengibre fresco por 1/8 de cda de jengibre molido.

**Otras Aplicaciones** ▶ Mejora la digestión y tiene propiedades antiinflamatorias.


**CREMOR TÁRTARO** 

**Descripción** ▶ Polvo principalmente utilizado en repostería. Se obtiene durante la fermentación del jugo de uva, en la producción de vino.

**Sabor** ▶ Sin sabor ni olor.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Mezclado con claras de huevo incrementará el volumen y le dará más firmeza y consistencia. Ayuda a conseguir crema batida más firme y voluminosa. Combinado con bicarbonato de sodio, actúa como leudante en la preparación de productos horneados, ayudando a que se eleven y sean esponjosos.

**Otras Aplicaciones** ▶ El cremor tártaro evita que el azúcar forme cristales no deseados, manteniendo una textura suave y homogénea.


**HOJA DE LAUREL** 

**Descripción** ▶ Hojas verdes y aromáticas con un sabor amargo y terroso.

**Sabor** ▶ Añade un sabor sutil y terroso.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Son ideales para los platos de cocción lenta y combinan bien con perejil y tomillo. Utilizar en sopas, guisos, salsas, platos de carne y marinados.

**Otras Aplicaciones** ▶ Ayuda a aliviar la indigestión y tiene propiedades antibacterianas.


**CÚRCUMA** 

**Descripción** ▶ Raíz de color amarillo intenso y sabor terroso.

**Sabor** ▶ Aporta un sabor terroso y ligeramente amargo.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Se usa como colorante natural. Para cualquier preparación en una olla, la cantidad correcta de cúrcuma es una cda. y combina bien con otras especias como la pimienta o el comino. Puedes utilizarla para todos los platillos con arroz, pastas, sopas, salsas, legumbres, ensaladas, verduras hervidas, etc

**Otras Aplicaciones** ▶ Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

**MOSTAZA MOLIDA** 

**Descripción** ▶ Semillas marrones molidas con sabor picante y ligeramente amargo.

**Sabor** ▶ Aporta un sabor fuerte y picante.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Prepara mostaza casera, ideal para condimentar res, pollo y cerdo. Puede reducir el contenido graso en las hamburguesas y funciona bien como aderezo en ensaladas.

**Otras Aplicaciones** ▶ Es antiinflamatorio, antibacterial, desintoxicante y muy recomendado para el catarro y la gripe. Mejora la digestión y tiene propiedades antimicrobianas.

**ESTRAGÓN ENTERO** 

**Descripción** ▶ Hojas verdes y aromáticas con un sabor suave y anisado.

**Sabor** ▶ Proporciona un sabor suave y ligeramente dulce.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Tiene un sabor anisado y ligeramente picante que proporcionan aroma a los platillos. Añadir a salsas, aderezos para ensaladas, marinados y platos de pollo.

**Otras Aplicaciones** ▶ Ayuda a aliviar la digestión y tiene propiedades antioxidantes.


**NUEZ MOSCADA** 

**Descripción** ▶ Semilla marrón con un sabor dulce y terroso.

**Sabor** ▶ Aporta un sabor cálido y ligeramente dulce.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Complemento perfecto para platos dulces y salados. Combina bien con salsas cremosas y platos con queso, como la bechamel y la salsa Alfredo, y en platos de dulce combina bien con leche y canela.

**Otras Aplicaciones** ▶ Ayuda a mejorar la calidad del sueño y tiene propiedades antiinflamatorias.


**ORÉGANO ENTERO** 

**Descripción** ▶ Hojas verdes y aromáticas con sabor terroso y ligeramente amargo.

**Sabor** ▶ Sabor terroso y ligeramente amargo.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Utilizar en salsas de tomate, adobos, marinados y condimentos secos.

**Otras Aplicaciones** ▶ Ayuda a reducir la inflamación y tiene propiedades antimicrobianas.

**PIMENTÓN ESPAÑOL MOLIDO** 

Polvo marrón y ahumado hecho de pimientos rojos secos.

Aporta un sabor dulce y ahumado.

Utilizar en marinados, salsas, guisos, arroces y platos de carne.

Mejora la circulación sanguínea y tiene propiedades antioxidantes.


**ORÉGANO MOLIDO** 

**Descripción** ▶ Hojas verdes y aromáticas molidas en forma de polvo.

**Sabor** ▶ Sabor terroso y ligeramente amargo.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Utilizar en salsas de tomate, adobos, marinados y condimentos secos.

**Otras Aplicaciones** ▶ Ayuda a reducir la inflamación y tiene propiedades antimicrobianas.


**PIMIENTA BLANCA MOLIDA** 

Semillas de pimienta blanca molidas en forma de polvo.

Sabor picante y ligeramente terroso.

Utilizar en platos de colores claros como salsas cremosas, sopas, papas, pasta y mariscos. La pimienta blanca tiene un sabor picante, así que usa menos que la pimienta negra.

Estimula la digestión y tiene propiedades antibacterianas.

**PAPRIKA HÚNGARA** 

**Descripción** ▶ Polvo marrón y ahumado hecho de pimientos rojos secos.

**Sabor** ▶ Aporta un sabor dulce y ahumado.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Utilizar para sazonar y añadir color en las recetas. En marinados, salsas, guisos, arroces y platos de carne.

**Otras Aplicaciones** ▶ Mejora la circulación sanguínea y tiene propiedades antioxidantes.


**PIMIENTA DULCE ENTERA** 

Bayas de color rojo o amarillo con un sabor dulce y afrutado.

Aporta un sabor dulce y ligeramente picante.

Puede usar la pimienta dulce en una variedad de recetas dulces o saladas, como galletas, pastel de calabaza, pastel de especias, especias para salchichas y glaseados para jamón.

Mejora la digestión y tiene propiedades antioxidantes.

**PEREJIL ENTERO** 

**Descripción** ▶ Hojas verdes y aromáticas con un sabor fresco y herbal.

**Sabor** ▶ Añade un sabor fresco y herbal.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ La hierba aromática más usada en la cocina. es un ingrediente insustituible en muchas elaboraciones como salsas, vinagretas, marinados y adobos, sopas, guisos, asados, fritos, mantequillas y aceites aromatizados,

**Otras Aplicaciones** ▶ Ayuda a la digestión y tiene propiedades antioxidantes.

**PIMIENTA NEGRA MOLIDA** 


Semillas de pimienta negra molidas en forma de polvo.

Sabor picante y terroso.

Añadir a salsas, adobos, marinados, platos de carne y sopas. Considere que notas de sabor desea resaltar en el plato final ya que, potencia ciertos sabores en los platos.

Mejora la absorción de nutrientes y tiene propiedades antioxidantes.

**¡Experimenta y diviértete en la cocina!**

**ROMERO ENTERO** 

**Descripción** ▶ Ramitas verdes y aromáticas con un sabor fuerte y terroso.

**Sabor** ▶ Añade un sabor fuerte y terroso.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Se usa como condimento en una variedad de platos, como sopas, guisos y ensaladas. Con pollo y otras aves, cordero, cerdo, bistecs y pescado. También va bien con cereales, champiñones, cebollas, legumbres, papas y espinacas.

**Otras Aplicaciones** ▶ Mejora la memoria y tiene propiedades antioxidantes.


**SAL DE APIO** 

Sal mezclada con semillas de apio molidas.

Proporciona un sabor salado y ligeramente herbal.

Utilizar en sopas, guisos, adobos, marinados y platos de verduras.

Añade sabor a los platos sin necesidad de utilizar apio fresco.


**SALVIA ENTERA** 

**Descripción** ▶ Hojas verdes y aromáticas con sabor terroso y ligeramente amargo.

**Sabor** ▶ Proporciona un sabor intenso y terroso.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Es perfecta para adobar o condimentar la carne de cerdo, combinar con tomate, calabacines o berenjenas, añadirla a cremas de vegetales, para combinar con pasta o para aromatizar mantequilla.

**Otras Aplicaciones** ▶ Ayuda a aliviar la inflamación y tiene propiedades antioxidantes.

**SAL DE CEBOLLA** 

Sal mezclada con cebolla deshidratada y molida.

Aporta un sabor salado con un toque de cebolla.

Utilizar como condimento general en todo tipo de platos.

Añade sabor a los platos sin necesidad de utilizar cebolla fresca.


**TOMILLO ENTERO** 

**Descripción** ▶ Ramitas verdes y aromáticas con un sabor fuerte y terroso.

**Sabor** ▶ Aporta un sabor fuerte y terroso.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Sabor fresco y terroso que acompaña bien a cualquier tipo de carne, pescados, verduras y hortalizas.

**Otras Aplicaciones** ▶ Mejora la digestión y tiene propiedades antibacterianas.

**SAL MARINA** 

Sal obtenida de la evaporación del agua de mar.

Sabor salado y ligeramente mineral.

Utilizar como condimento general en todo tipo de platos.  
**(Prueba nuestras combinaciones de sal marina con hierbas y especias: 3 pimientos, ajo perejil – chile limón y steakhouse).**

Ayuda a equilibrar los electrolitos y tiene propiedades desintoxicantes.

**SAL DE AJO** 

**Descripción** ▶ Sal mezclada con ajo deshidratado y molido.

**Sabor** ▶ Aporta un sabor salado con un toque de ajo.

**Forma adecuada de uso en la cocina** ▶ Utilizar como condimento general en todo tipo de platos.

**Otras Aplicaciones** ▶ Añade sabor a los platos sin necesidad de utilizar ajo fresco.

