Hipertensión

Utilización de especias y hierbas aromáticas en la cocina

La hipertensión es el aumento de la presión en el interior de los vasos sanguíneos arteriales y es el principal factor de riesgo de enfermedad cardiovascular.

Albahara Albahara Albahara Albahara Albahara Asonar tornate y parta. Condimentar sopas, salas y guisos. Consumir hervido como verdura o cuda en ensaladas. Aromaticar yogurt, requesón y vinagretas. Laurel Pereil Aconar consomeis, entaladas, arenque, pescado frito, came cocida (temera, aves), marinados y relienos, Sazonar sopas, guisos, ensaladas pescado, verduras, amoz patata, requesón, cerdo, temera, cordero. Condimentar hortarias, came, vinagretas, encidadas, gasas. Onégano Meisa Condimentar tornate, pizza, consomés, alubias, salass para ensaladas, pescado cocido, judias temera. Romero Sazonar sopas, temate, menestra, ensaladas practica, pescado. Sazonar sopas, temate, menestra, ensaladas, practado, came (pollo, cerdo, temera, caza), pepinos, berenjenia, setias. Condimentar huevos, peccado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinilios, pollo, pasta, patatas, lentejas. Condimentar huevos, peccado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinilios, pollo, pasta, patatas, lentejas. Condimentar viuevos, peccado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinilios, pollo, pasta, patatas, lentejas. Condimentar viuevos, peccado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinilios, pollo, pasta, patatas, lentejas. Condimentar sopas, verdura enreladar la legiumbres, tomate, zanahorias, guisantes, patatas, setas, requesón, colifior. ESPECIAS APLICACIONES CULINARIAS Anis estrellado Jengbre Canala Aromatizar salasa, cames, pescado, marisco, amoz, rofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Curry Cardamomo Cúrcuma Condimentar en verduras (perenjena, tomate), apertivos, sopas, patés, salasa, amoz. Sazonar consomés, pescado frito, temera, cordero, patés venado, arroz, compotas. Condimentar sopas, salasa, ensaladas, lentejas, amoz, huevos, pescados y crustácos. Condimentar sopas, salasa, ensaladas, lentejas, amoz, huevos, pescados y crustácos. Condimentar sopas, salasa, ensaladas, lentejas, amoz, ensaladas, pescado cocido, came encado, came, amoz, puerros, patatas, patas, huevos, seño de que so pizza. Arabair salora a condos, caldo y pizza. Arabair s		arteriales y es el principal factor de riesgo de enfermedad cardiovascular.
Condimentar spois, salsas y guisos. Borraja Consumir hervido como verdura o cruda en ensaladas. Aromatizar yogurt requesón y vinagretas. Laurel Percija Sazonar consomés, ensaladas, arenque, pescado frito came cocida (termera, aves), marinados y rellenos. Percija Sazonar sopas, guisos, ensaladas, percado, verduras, arroz, patata, requesón, cerdo termera, cordero. Menta Orégano Condimentar horitalizas, came, vinagretas, ensaladas, salasa. Romero Sazonar sopas, subasa, sensaladas mistas, amoz, pescado. Sazonar sopas, solanate, menestra, ensaladas, pescado frito, came (pollo, cerdo, termera, caza), pepinos, berenjenas, setas. Salvia Condimentar cames blancas, cerdo, bacalao, jamón, pasta, sopas de verduras. Estragón Condimentar huevos, pescado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinillos, pollo, pasta, patatas, lentejas. Condimentar huevos, pescado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinillos, pollo, pasta, patatas, lentejas. Condimentar aves, termera y marisco. Sazonar sopas, verdura, remolacha legumbres, tomate, zanahorias, setas, requesón, coliflor, ESPECIAS APLICACIONES CULINARIAS Anis estrellado Condimentar came (cerdo, pollo, pato), arroz. Jengibre Canela Aromatizar salados, sopas, verduras, tomate, apertivos, sopas, patés, salsas, arroz. Sazonar consomés, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón, Currouma Cominentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Condimentar patatas guisadas sopas, verduras, tomate, apertivos, sopas, patés, salsas, arroz. Cardamono Ciurcuma Cominentar patatas guisadas sopas, serduras, tomate, apertivos, sopas, patés, salsas, arroz, escado, requesón, marinar Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido, Primentó Condimentar patatas guisadas sopas, crabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado cocido, comer (cerdo, termera, cordero), pure de patata, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Primento Ariadra sabor a cocidos, caldo y	HIERBAS	APLICACIONES CULINARIAS
Aromatizar yogurt, requesón y vinagretas. Laurel Sazonar consomés, ensaladas, arenque, pescado frito, came cocida (temera, aves), marinados y rellenos. Perejil Sazonar sopas, guisos, ensaladas, pescado, verduras, arroz, patata, requesón, cerdo, temera, cordero. Menta Orégano Orégano Condimentar hortalizas, came, vinagretas, ensaladas, salsas. Orégano Sazonar sopas, salsas, ensaladas miktas armoz, pescado. Romero Sazonar sopas, stomate, menestra, ensaladas, pescado frito, came (pollo, cerdo, temera, caza), pepinos, berenjenas, setas. Salvia Condimentar nanes blancas, cerdo, bacalao, jamón, pasta, sopas de verduras. Estragón Condimentar huevos, pescado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinillos pollo, pasta, patatas, lentejas. Condimentar huevos, pescado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinillos pollo, pasta, patatas, lentejas. Condimentar aves, temera y marisco. Sazonar sopas, verdura, remolacha, legumbres, tomate, zanahorias, setas, patata, pizza. Cebollino Sazonar consomés, sopas, verduras, bacalao, zanahorias, guisantes, patatas, setas, requesón, coliflor. ESPECIAS Anís estrelado Jengibre Aromatizar salsas, cames, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Canela Curry Cardamomo Sazonar consomés, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Cúrcuma Condimentar sopas, senaladas, verduras (col, tomate, cuscús. Sazonar consomés, pescado frito, temera, cordero, patés venado, arroz, compotas. Córdimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, came vaca, pescado, requesón, mannar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar alobac, curry, arroz, patatas, pasta, huevos, pescados, salsa tomate, ensaladas, pescado, came, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, pescados, calados, pescado, cerde, arroz, curryc, curryc, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paela y arroz. Aromatizar sopas, salsas, ensaladas, eredura	Albahaca	Sazonar tomate y pasta. Condimentar sopas, salsas y guisos.
Perejil Menta Condimentar hortalizas, came, vinagretas, ensaladas, salasas. Orégano Condimentar hortalizas, came, vinagretas, ensaladas, salasas. Orégano Melisa Sazonar sopas, salas, ensaladas mixtas, arroz, pescado. Romero Sazonar sopas, salas, ensaladas mixtas, arroz, pescado. Romero Sazonar sopas, salas, ensaladas mixtas, arroz, pescado. Sazonar sopas, tomate, menestira, ensaladas, pescado frito, came (pollo, cerdo, ternera, caza), pepinos, berenjenas, setas. Salvia Condimentar cames blancas, cerdo, bacalao, jamón, pasta, sopas de verduras. Condimentar aves, ternera y marisco. Sazonar sopas, verdura, remolacha, legumbres, tomate, zanahorias, setas, patata, pizza. Cebollino Sazonar consomés, sopas, verduras, bacalao, zanahorias, guisantes, patatas, setas, requesón, coliflor. ESPECIAS APLICACIONES CULINARIAS Anís estrellado Jengibre Condimentar came (cerdo, pollo, pato), arroz. Aromatizar salas, cames, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Aromatizar salass, cames, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Aromatizar salass, cames, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Aromatizar sopas, pescado fino temera, condero, patés venado, arroz, compotas. Cúrcuma Condimentar sopas, essaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, came vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Cendimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas saados, salsa tomate, ensaladas, pescado cocido. Condimentar caldos cortos, marinar, buevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Azafrán Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, came (cerdo, termera, cordero), pure de patata, huevos, semola, equeso y pizza. Aromatizar salas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, cordero, paella y arroz. Cordimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos	Borraja	
Menta Orégano Oregano Condimentar horitalizas, came, vinagretas, ensaladas, salsas Condimentar tomate, pizza, consomés, alubias, salsas para ensaladas, pescado cocido, judías, termera. Romero Sazonar sopas, salsas, ensaladas mixtas, amoz, pescado. Sazonar sopas, somate, menestra, ensaladas, pescado frito, came (pollo, cerdo, termera, caza), pepinos, berenjenas, setas. Salvia Estragón Condimentar cames blancas, cerdo, bacalao, jamón, pasta, sopas de verduras. Condimentar nuevos, pescado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinillos, pollo, pasta, patatas, lentejas. Condimentar aves, termera y marisco. Sazonar consomés, sopas, verduras, bacalao, zanahonias, guisantes, patatas, setas, requesón, coliflor. ESPECIAS APLICACIONES CULINARIAS Anís estrellado Jengibre Canela Curry Aromatizar salsas, cames, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Aromatizar asados, sopas, verduras, tomate, aperitivos, sopas, patés, salsas, arroz. Cardamomo Cúrcuma Comimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, patos de queso y pizza. Nuez moscada Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas, relabo buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, came, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Azafran Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, termera, cordero), puer de patata, huevos, sémo, huevos, sémo, a como patata, pescado, cordeo, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, cordeo, cordeo, pescado, aves,	Laurel	Sazonar consomés, ensaladas, arenque, pescado frito, carne cocida (ternera, aves), marinados y rellenos.
Orégano Melisa Sazonar sopas, salsas, ensaladas mixtas, amoz, pescado. Romero Sazonar sopas, sopas, ensaladas mixtas, amoz, pescado. Romero Sazonar sopas, tomate, menestra, ensaladas, pescado frito, came (pollo, cerdo, temera, caza), pepinos, bereriginas, setas. Salvia Condimentar names blancas, cerdo, bacalao, jamón, pasta, sopas de verduras. Estragón Condimentar huevos, pescado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinillos, pollo, pasta, patatas, lentejas. Condimentar aves, temera y marisco. Sazonar sopas, verdura, remolacha, legumbres, tomate, zanahorias, setas, patata, pizza. Cebollino Sazonar consomés, sopas, verduras, bacalao, zanahorias, guisantes, patatas, setas, requesón, coliflor. ESPECIAS APLICACIONES CULINARIAS Anís estrellado Jengibre Aromatizar asalas, carnes, pescado, marisco, amoz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Aromatizar asalas, carnes, pescado, marisco, amoz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Aromatizar asalas, carnes, pescado, marisco, amoz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Cardamomo Sazonar consomés, pescado frito, ternera, cordero, patés venado, amoz, compotas. Cúrcuma Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, gumbres, guisos, came vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas, (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido, came, temera, cordero), puré de patata, huevos, patatas) arvoz, bercado cocido, came (cerdo, temera, cordero), puré de patata, huevos, émola. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salas tomate, ensaladas, pescado, carme, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, emola. Condimentar cardos cortos, marinadas, patés y quesos. Azafrán Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, pescado, aves, verdura (espiracado, seperenjas, pimientos, tomate, arroz. Aromatizar	Perejil	Sazonar sopas, guisos, ensaladas, pescado, verduras, arroz, patata, requesón, cerdo, ternera, cordero.
Melisa Sazonar sopas, salsas, ensaladas mixtas, amoz, pescado. Romero Sazonar sopas, tomate, menestra, ensaladas, pescado frito, carme (pollo, cerdo, ternera, caza), pepinos, berenjenas, setas. Salvia Condimentar carnes blancas, cerdo, bacalao, jamón, pasta, sopas de verduras. Condimentar huevos, pescado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinillos, pollo, pasta, patatas, lentejas. Condimentar aves, temera y marisco. Sazonar sopas, verdura remolacha, legumbres, tomate, zanahorias, setas, patata, pizza. Cebollino Sazonar consomés, sopas, verduras, bacalao, zanahorias, guisantes, patatas, setas, requesón, coliflor. ESPECIAS APLICACIONES CULINARIAS Anía estrellado Sazonar carne, cerdo, pollo, pato), arroz. Canela Aromatizar asalas, carnes, pescado, marisco, amoz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Canela Aromatizar asados, sopas, verduras, tomate, cuscús. Sazonar carne, verduras (berenjena, tomate), aperitivos, sopas, patés, salsas, arroz. Sazonar consomés, pescado frito, ternera, cordero, patés venado, arroz, compotas. Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) amoz, legumbres, guisos, came vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Azafrán Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), pure de patata, huevos, sémola. Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar consomés, sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. Cabolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Aromatizar sopas, salsas, verduras (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado	Menta	Condimentar hortalizas, carne, vinagretas, ensaladas, salsas.
Romero Sazonar sopas, tomate, menestra, ensaladas, pescado frito, carne (pollo, cerdo, temera, caza), pepinos, bererijenas, setas. Salvia Condimentar carnes blancas, cerdo, bacalao, jamón, pasta, sopas de verduras. Condimentar huevos, pescado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinillos, pollo, pasta, patatas, lentejas. Tomillo Condimentar aves, ternera y marisco. Sazonar sopas, verdura, remolacha, legumbres, tomate, zanahorias, setas, patata, pizza. Sazonar consomés, sopas, verduras, bacalao, zanahorias, guisantes, patatas, requesón, coliflor. ESPECIAS APLICACIONES CULINARIAS Aníe estrellado Condimentar carne (cerdo, pollo, pato), arroz. Aromatizar salsas, carnes, pescado, marisco, amoz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Aromatizar sados, sopas, verduras, tomate, cuscús. Curry Cardamomo Sazonar consomés, pescado finto, ternera, cordeno, patés venado, arroz, compotas. Cúrcuma Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Comino Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, carne vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, temera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar consomés, sopas, salsas, erroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. Aradirán sabor a cocidos, caldo y pizzas. Apio Aromatizar sapas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sapas, carnes bacados.	Orégano	Condimentar tomate, pizza, consomés, alubias, salsas para ensaladas, pescado cocido, judías, ternera.
berenjenas, setas. Condimentar carnes blancas, cerdo, bacalao, jamón, pasta, sopas de verduras. Condimentar huevos, pescado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinillos, pollo, pasta, patatas, lentejas. Condimentar aves, termera y marisco. Sazonar sopas, verdura, remolacha, legumbres, tomate, zanahorias, setas, patata, pizza. Cebollino Sazonar consomés, sopas, verduras, bacalao, zanahorias, guisantes, patatas, setas, requesón, coliflor. ESPECIAS APLICACIONES CULINARIAS Anís estrellado Condimentar carne (cerdo, pollo, pato), arroz. Aromatizar salass, carnes, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Canela Aromatizar asados, sopas, verduras, tomate, cuscús. Curry Sazonar consomés, pescado frito, ternera, cordero, patés venado, arroz, compotas. Córcuma Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) armoz, legumbres, guisos, came vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Pimienta Condimentar caldos cortos, mannadas, patés y quesos. Azafrán Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabar a cocidos, caldo y pizzas. APLICACIONES CULINARIAS APLICACIONES CULINARIAS, parte, pimientos, tomate, arroz, portura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Aromatizar sopas, salsas, verduras, berenjenas, pimientos, tomate, arroz. Aromatizar sopas, salsas, verduras, berenjenas, pimientos, tomate, arroz.	Melisa	Sazonar sopas, salsas, ensaladas mixtas, arroz, pescado.
Estragón Tomillo Condimentar huevos, pescado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinillos, pollo, pasta, patatas, lentejas. Condimentar aves, temera y marisco. Sazonar sopas, verdura, remolacha, legumbres, tomate, zanahorias, setas, patata, pizza. Sazonar consomés, sopas, verduras, bacalao, zanahorias, guisantes, patatas, setas, requesón, coliflor; ESPECIAS APLICACIONES CULINARIAS Anís estrellado Jengibre Aromatizar salsas, carnes, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Canela Aromatizar asados, sopas, verduras, tomate, cuscús. Sazonar carne, verduras (berenjena, tomate), aperitivos, sopas, patés, salsas, arroz. Cardamomo Sazonar consomés, pescado frito, temera, cordero, patés venado, arroz, compotas. Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, carne vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, termera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Primienta Condimentar raldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. Ariadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Apio Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras, Marinar y ablandar carne y pescado.	Romero	
Tomillo Condimentar aves, ternera y marisco. Sazonar sopas, verdura, remolacha, legumbres, tomate, zanahorias, setas, patata, pizza. Sazonar consomés, sopas, verduras, bacalao, zanahorias, guisantes, patatas, setas, requesón, coliflor. ESPECIAS APLICACIONES CULINARIAS Anís estrellado Condimentar came (cerdo, pollo, pato), arroz. Jengibre Aromatizar salasa, carnes, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Aromatizar asados, sopas, verduras, tomate, cuscús. Curry Sazonar carne, verduras (berenjena, tomate), aperitivos, sopas, patés, salsas, arroz. Cardamomo Cúrcuma Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, came vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, came, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, came (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Pimienta Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Ajo Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Aromatizar salsas, cames (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras, Marinar y ablandar carne y pescado.	Salvia	Condimentar carnes blancas, cerdo, bacalao, jamón, pasta, sopas de verduras.
Sazonar sopas, verdura, remolacha, legumbres, tomate, zanahorias, setas, patata, pizza. Sazonar consomés, sopas, verduras, bacalao, zanahorias, guisantes, patatas, setas, requesón, coliflor. ESPECIAS APLICACIONES CULINARIAS Anís estrellado Jengibre Canela Aromatizar salsas, carnes, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Aromatizar asados, sopas, verduras, tomate, cuscús. Curry Sazonar carne, verduras (berenjena, tomate), aperitivos, sopas, patés, salsas, arroz. Cardamomo Cúrcuma Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Comino Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, came vaca, pescado, requesón, marinar Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Pimienta Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar salsas, verduras, Marinar y ablandar carne y pescado.	Estragón	Condimentar huevos, pescado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinillos, pollo, pasta, patatas, lentejas.
ESPECIAS Anís estrellado Jengibre Jengibre Aromatizar salsas, carnes, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Canela Aromatizar asados, sopas, verduras, tomate, cuscús. Curry Sazonar carne, verduras (berenjena, tomate), aperitivos, sopas, patés, salsas, arroz. Cardamomo Cúrcuma Condimentar sopas, sensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Comino Cómino Cómino Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, carne vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Pimienta Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Ayo Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Tomillo	Condimentar aves, ternera y marisco. Sazonar sopas, verdura, remolacha, legumbres, tomate, zanahorias, setas, patata, pizza.
Anís estrellado Jengibre Jengibre Aromatizar salsas, carnes, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Canela Aromatizar asados, sopas, verduras, tomate, cuscús. Sazonar carne, verduras (berenjena, tomate), aperitivos, sopas, patés, salsas, arroz. Cardamomo Sazonar consomés, pescado frito, ternera, cordero, patés venado, arroz, compotas. Cúrcuma Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Comino Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, carne vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Pimienta Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Cebollino	Sazonar consomés, sopas, verduras, bacalao, zanahorias, guisantes, patatas, setas, requesón, coliflor:
Anís estrellado Jengibre Jengibre Aromatizar salsas, carnes, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Canela Aromatizar asados, sopas, verduras, tomate, cuscús. Sazonar carne, verduras (berenjena, tomate), aperitivos, sopas, patés, salsas, arroz. Cardamomo Sazonar consomés, pescado frito, ternera, cordero, patés venado, arroz, compotas. Cúrcuma Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Comino Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, carne vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Pimienta Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.		
Jengibre Aromatizar salsas, carnes, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón. Canela Aromatizar asados, sopas, verduras, tomate, cuscús. Sazonar carne, verduras (berenjena, tomate), aperitivos, sopas, patés, salsas, arroz. Cardamomo Sazonar consomés, pescado frito, ternera, cordero, patés venado, arroz, compotas. Cúrcuma Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, carne vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Pimienta Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Ajo Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	ESPECIAS	APLICACIONES CULINARIAS
Canela Aromatizar asados, sopas, verduras, tomate, cuscús. Curry Sazonar carne, verduras (berenjena, tomate), aperitivos, sopas, patés, salsas, arroz. Cardamomo Sazonar consomés, pescado frito, ternera, cordero, patés venado, arroz, compotas. Cúrcuma Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Comino Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, carne vaca, pescado, requesón, marinar: Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Pimienta Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Ajo Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Anís estrellado	Condimentar carne (cerdo, pollo, pato), arroz.
Curry Sazonar carne, verduras (berenjena, tomate), aperitivos, sopas, patés, salsas, arroz. Cardamomo Sazonar consomés, pescado frito, ternera, cordero, patés venado, arroz, compotas. Cúrcuma Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Comino Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, carne vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Jengibre	Aromatizar salsas, carnes, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón.
Cardamomo Sazonar consomés, pescado frito, ternera, cordero, patés venado, arroz, compotas. Cúrcuma Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Comino Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, carne vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Ajo Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Canela	Aromatizar asados, sopas, verduras, tomate, cuscús.
Cúrcuma Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos. Comino Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, carne vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Pimienta Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Curry	Sazonar carne, verduras (berenjena, tomate), aperitivos, sopas, patés, salsas, arroz.
Comino Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, carne vaca, pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Pimienta Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Cardamomo	Sazonar consomés, pescado frito, ternera, cordero, patés venado, arroz, compotas.
pescado, requesón, marinar. Clavo Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido. Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Pimienta Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Cúrcuma	Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos.
Pimentón Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Pimienta Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Ajo Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Comino	
pescado, carné, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza. Nuez moscada Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Pimienta Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Ajo Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Clavo	Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido.
ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola. Pimienta Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos. Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Pimentón	
Azafrán Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz. APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Ajo Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Nuez moscada	Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola.
OTROS APLICACIONES CULINARIAS Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Ajo Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Pimienta	Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos.
Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Ajo Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Azafrán	
Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Ajo Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.		paella y al l'Oz.
Cebolla Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas. Ajo Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	OTPOS	APLICACIONES CLILINARIAS
Ajo Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.		
pescado, aves, verdura (espinacas, berenjénas, pimientos, tomate), arroz. Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.		
Limón Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.	Ajo	pescado, aves, verdura (espinacas, berenjénas, pimientos,
	Limón	Aromatizar sopas, salsas, verduras.
	Vinagre	

Hipertensión

Aliños para hipertensos



Rebozado vegetal para pescado

INGREDIENTES

Eneldo 2 cda

Albahaca 2 cda

Semillas de hinojo 2 cda

Pescado graso (por ejemplo salmón) | pieza

PREPARACIÓN

- Mezclar todas las hierbas.
- 2 Rebozar el salmón y cocinarlo a la plancha.

Salsa de puerros y vinagre

INGREDIENTES

Puerro | pz

Aceite de oliva 2 cdas

Pimienta negra 2 cdas

inagre de vino 3 cdas

PREPARACIÓN

I Lavar el puerro y cortarlo muy pequeño. Ponerlo en un recipiente apto para el microondas junto con el aceite y el azúcar. Cocinarlo tapado a máxima potencia durante 4 minutos aproximadamente.

2 Agregar entonces el vinagre, cocinarlo 2 minutos más y una vez pasado el tiempo cubrirlo con agua, agregar abundante pimienta y cocinarlo destapado unos 4 minutos más o hasta que se haya evaporado una parte importante del líquido.

3 Servirla así o si se prefiere obtener una textura fina pasarlo por la batidora.

Salsa mediterránea de avellana

INGREDIENTES

Tomate | pieza

Ajo I diente

Palitos de pan pequeños (5 cms de largo) 4 piezas

Pimentón I cucharadita rasa

Aceite de oliva 100 mililitros

Avellana 10 piezas

PREPARACIÓN

- I En un recipiente apto para microondas poner el tomate entero y el ajo sin pelar.
- 2 Pinchar con un cuchillo el tomate y el ajo para que no explote y programar en el microondas 3 minutos a máxima potencia.
- **3** En un recipiente mezclar el tomate pelado, el ajo pelado y el resto de los ingredientes y batirlo bien hasta obtener una pasta fina.

Mezcla de especias de Cajun

INGREDIENTES

Páprika 2 cdas

Comino molido | cda

Tomillo disecado | cda

Cebolla disecada | cda

Ajo disecado Icda

Orégano disecado I cda

Pimienta negra | cda

Pimienta cayena | cda

PREPARACIÓN

- I Preparar la mezcla de especias.
- 2 Frotar la carne con la mezcla.
 - 3 Asar la carne.