



ESPECIAS Y CONDIMENTOS

Beneficios de las especias y los condimentos:

- Dan sabor, color y fragancia sin aportar calorías, grasas, azúcar ni, en muchos casos, sodio extra.
- Cambian por completo el perfil de sabor de un alimento o de un plato.
- Minimizan el uso de salsas y aderezos ricos en grasas, carbohidratos y sodio.
- Aportan beneficios para la salud y protección porque contienen antioxidantes, vitaminas y minerales naturalmente.

	SABOR	USOS	CONSEJOS
CHILE EN POLVO	Picante, ahumado, dulce y sabroso; suele ser una mezcla de chile molido mezclado con paprika, comino, ajo en polvo, pimienta negra y sal	Sumamente versátil; se usa en la cocina asiática, mexicana, sudoccidental, india y americana	Combina muy bien con la lima para darle un toque extra. Úselo para frotar en carnes o pescados, agréguelo al chile, sopas, caldos, tacos y salsas para aportar sabor y una chispa sutil.
CANELA	Sabor dulce, a tierra y madera	Ideal para productos horneados y platos sabrosos; mejora el sabor y la percepción de dulzura	Agréguela a la avena, galletas y productos horneados para aportar dulzura e intensidad. También es excelente para sopas y caldos.
COMINO	Ahumado, terroso, sabor a nuez, picante, cálido, levemente agri dulce	Se usa en una variedad de recetas —a menudo, en platos mexicanos, asiáticos, indios y mediterráneos—.	Una pizca es más que suficiente. Queda bien con ajo y chile en polvo y aporta sabor en múltiples capas; mejora el sabor del ajo, equilibra lo picante del chile en polvo y rescata el sabor a nuez del cilantro.
AJO EN POLVO	Es más suave que el ajo fresco y levemente dulce	Ideal para sazonar carnes, vegetales, papas y vegetales con almidón; aporta sabor a los bocadillos (frutos secos, palomitas de maíz) y se agrega a la mayoría de los caldos, las sopas, salsas y aderezos	Es un sustituto de la sal en platos bajos en sodio para que no pierdan la intensidad del sabor ni el gusto. Hace los platos aún más sabrosos.
JENGIBRE	Dulce y picante; molido es más suave y levemente más dulce que el jengibre fresco	Ideal para platos asiáticos y de Medio Oriente; muy bueno para malestares de estómago y la digestión	Se usa para marinar, salsas y aderezos. Se puede agregar a caldos y sopas, ya que aporta un sabor cálido, dulce y picante. También es excelente en carnes, pescados y vegetales.
ORÉGANO	Picante, dulce, fresco	Ideal para platos italianos y mediterráneos	Va bien con pollo y pescado, salsas, aderezos, ensaladas, pastas, sopas y caldos.
PEREJIL	Fresco, intenso, sabor a hierbas, vibrante	Ideal para platos americanos, europeos y de Medio Oriente	Excelente en pastas, espolvoreado sobre pollo, pescado y papas. Aporta sabor a guisos, sopas, caldos y platos con huevo.
ESENCIA DE VAINILLA	Azucarada, acaramelada y floral; dulce pero potente	Complementa y destaca los sabores de productos horneados y platos sabrosos	Mejora la percepción de la dulzura; úsela en productos horneados, para ablandar carnes, batidos, salsa de tomate y otros platos sabrosos
JUGO DE LIMÓN	Fresco, ácido, intenso, refrescante	Sumamente versátil; úselo en productos horneados, para ablandar carnes y pescados; en aderezos, salsas, sopas, caldos y ensaladas.	Agregue al final de la cocción para potenciar el sabor. Agréguelo a vegetales cocidos para que mantengan el brillo y para maximizar el sabor. Reemplaza el vinagre como aderezo.

Consejo: 1 cda. fresco = 1 cdita. seco o molido