Nortembio®

USOS DE LAS ESPECIAS EN COCINA

El Arte de Realzar con lo Justo

Cada especia es un universo por sí misma: un pequeño tesoro de aroma, color y sabor que puede transformar los ingredientes más simples en un plato memorable. No hace falta mezclarlas para descubrir su magia; cada una guarda su propia historia, carácter y encanto.

Este recetario celebra a las especias en su forma más pura. Aquí encontrarás recetas dedicadas a una sola protagonista en cada preparación, para que puedas conocer su esencia, comprender su fuerza y apreciar todo lo que tiene para ofrecer. Desde la dulzura cálida de la canela hasta el toque terroso del comino o la frescura del cilantro, cada capítulo es una invitación a descubrir cómo una pizca bien elegida puede dar vida a tu cocina.

Déjate guiar por los aromas, experimenta con confianza y disfruta de la aventura de cocinar con la riqueza individual de cada especia. Porque, a veces, un solo ingrediente puede contar la historia más poderosa.

ÍNDICE

AÇAI

- BOWL DE AÇAI CON FRUTAS Y GRANOLA
- SMOOTHIE ENERGIZANTE DE AÇAI

AJO EN POLVO

- PALOMITAS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA
- ADEREZO DE YOGUR Y AJO

ALBAHACA ECOLÓGICA

- PESTO DE ALBAHACA LIGHT
- TOMATES CHERRY CON ALBAHACA Y QUESO FETA

CANELA DE CEYLÁN ECOLÓGICA

- AVENA NOCTURNA CON CANELA
- BATIDO DE MANZANA Y CANELA

CANELA EN POLVO

- TOSTADAS INTEGRALES CON PLÁTANO Y CANELA
- INFUSIÓN DE CANELA Y JENGIBRE

CEBOLLA EN POLVO

- DIP DE CEBOLLA SALUDABLE
- VERDURAS ASADAS CON CEBOLLA EN POLVO

COMINO MOLIDO

- CREMA DE ZANAHORIA CON COMINO
- ENSALADA DE GARBANZOS CON COMINO Y LIMÓN

COMINO NEGRO ENTERO (NIGELLA)

- PAN INTEGRAL CON NIGELLA
- ENSALADA DE AGUACATE CON NIGELLA

CURRY EN POLVO

- POLLO AL CURRY LIGERO
- LENTEJAS AL CURRY

GINSENG EN POLVO

- BATIDO ANTIESTRÉS
- TÉ DE GINSENG Y LIMÓN

HIERBAS PROVENZALES

- VERDURAS AL HORNO PROVENZALES
- POLLO A LA PLANCHA CON HIERBAS

JENGIBRE

- INFUSIÓN DE JENGIBRE Y LIMÓN
- SALTEADO DE VERDURAS CON JENGIBRE

ÍNDICE

KELP (ALGA MARINA)

- ENSALADA DE ALGAS KELP
- SOPA MISO CON KELP

MEJORANA SECA

- TOMATES RELLENOS DE QUINOA Y MEJORANA
- SOPA DE CALABAZA Y MEJORANA

MORINGA OLEIFERA EN POLVO

- BATIDO VERDE DE MORINGA
- YOGUR CON MORINGA Y FRUTAS

NUEZ MOSCADA EN POLVO

- PURÉ DE CALABAZA CON NUEZ MOSCADA
- LECHE DORADA CON NUEZ MOSCADA

ORÉGANO SECO

- PIZZA INTEGRAL CON ORÉGANO
- ENSALADA MEDITERRÁNEA

PIMIENTA CAYENA EN POLVO

- TÉ DETOX PICANTE
- HUMMUS PICANTE

PIMIENTA NEGRA

- ENSALADA DE AGUACATE Y PIMIENTA NEGRA
- SALMÓN A LA PIMIENTA

ROMERO SECO

- PATATAS ASADAS AL ROMERO
- ACEITE AROMATIZADO DE ROMERO

SEMILLAS DE CILANTRO

- ADEREZO DE YOGUR Y CILANTRO
- ARROZ AROMÁTICO CON SEMILLAS DE CILANTRO

TÉ MATCHA

- LATTE DE MATCHA
- SMOOTHIE VERDE DE MATCHA

TOMILLO SECO

- POLLO AL HORNO CON TOMILLO
- SOPA DE VERDURAS AL TOMILLO

AÇAI

BOWL DE AÇAI CON FRUTAS Y GRANOLA

INGREDIENTES

- 1 Yogurt Natural
- 1/2 plátano
- 50 ml de leche de almendras
- 1 cdita de miel
- Granola, frutos rojos y semillas de chía al gusto
- 1 cda de polvo de açai

PREPARACIÓN

Licúa el puré de açai con el plátano, la leche de almendras y la miel hasta obtener una mezcla cremosa. Sirve en un bowl y decora con granola, frutos rojos y semillas de chía.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

SMOOTHIE ENERGIZANTE DE AÇAI

INGREDIENTES

- 1 cda de polvo de açai
- 1 taza de arándanos
- 1/2 taza de yogur griego
- 1 cdita de sirope de agave

PREPARACIÓN

Licúa el polvo de açai con los arándanos, el yogur y el sirope de agave hasta que quede suave. Sirve frío.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

AJO EN POLVO

PALOMITAS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA

INGREDIENTES

- 3 tazas de palomitas de maíz naturales
- 1 cdita de ajo en polvo
- 1 cda de aceite de oliva
- Pizca de sal marina

PREPARACIÓN

Rocía las palomitas recién hechas con el aceite de oliva, espolvorea el ajo en polvo y la sal. Mezcla bien y sirve.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

ADEREZO DE YOGUR Y AJO

INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogur natural
- 1/2 cdita de ajo en polvo
- Jugo de 1/2 limón
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un cuenco hasta obtener un aderezo homogéneo. Ideal para ensaladas o vegetales.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

ALBAHACA ECOLÓGICA

PESTO DE ALBAHACA LIGHT

INGREDIENTES

- 2 cdas de albahaca
- 1/4 taza de nueces
- 1 diente de ajo
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de queso parmesano light

PREPARACIÓN

Tritura todos los ingredientes en un procesador hasta obtener una salsa cremosa. Ajusta la sal y usa en pastas o ensaladas.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

TOMATES CHERRY CON ALBAHACA Y QUESO FETA

INGREDIENTES

- 1 taza de tomates cherry
- 1/4 taza de queso feta
- 1 cda de aceite de oliva
- Hojas de albahaca al gusto

PREPARACIÓN

Saltea los tomates cherry en aceite de oliva por 3 minutos, agrega albahaca y termina con queso feta desmenuzado.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

CANELA DE CEYLÁN

AVENA NOCTURNA CON CANELA

INGREDIENTES

- 1/2 taza de copos de avena
- 150 ml de leche de almendras
- 1 cda de semillas de chía
- 1/2 cdita de canela de Ceylán
- 1 cda de miel

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un frasco, refrigera toda la noche y consume fría.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

BATIDO DE MANZANA Y CANELA

INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 plátano pequeño
- 200 ml de leche vegetal
- 1/2 cdita de canela de Ceylán

PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes hasta lograr un batido suave. Sirve frío.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

CEBOLLA EN POLVO

DIP DE CEBOLLA SALUDABLE

INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogur griego
- 1 cdita de cebolla en polvo
- 1 cdita de cebollino picado
- Jugo de 1/2 limón

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un cuenco y sirve como dip para verduras.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

VERDURAS ASADAS CON CEBOLLA EN POLVO

INGREDIENTES

- 2 tazas de verduras variadas
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de cebolla en polvo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Mezcla las verduras con el aceite, la cebolla en polvo y sal. Hornea a 180 °C por 25 minutos.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

COMINO MOLIDO

CREMA DE ZANAHORIA CON COMINO

INGREDIENTES

- 4 zanahorias
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 cdita de comino molido
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Cuece las zanahorias, licúa con el caldo y sazona con comino, sal y pimienta.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

ENSALADA DE GARBANZOS CON COMINO Y LIMÓN

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 pepino
- 1 tomate
- Jugo de 1 limón
- 1/2 cdita de comino molido

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un bol y adereza con el limón y el comino.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

COMINO NEGRO ENTERO

PAN INTEGRAL CON COMINO NEGRO

INGREDIENTES

- 250 g de harina integral
- 1/2 cdita de sal
- 1 cda de semillas de comino negro
- 150 ml de agua

PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes, amasa, deja reposar y hornea a 180 °C por 25 minutos.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

ENSALADA DE AGUACATE CON COMINO NEGRO

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 1 tomate
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de semillas de comino negro

PREPARACIÓN

Corta el aguacate y el tomate, rocía aceite de oliva y espolvorea las semillas.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

CURRY EN POLVO

POLLO AL CURRY LIGERO

INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pollo
- 1/2 cebolla
- 1/2 taza de leche de coco light
- 1 cda de curry en polvo

PREPARACIÓN

Saltea la cebolla, añade el pollo en trozos, agrega curry y la leche de coco. Cocina 10 minutos.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

LENTEJAS AL CURRY

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 zanahoria picada
- 1/2 cebolla
- 1 cda de curry en polvo

PREPARACIÓN

Sofríe la cebolla y zanahoria, añade las lentejas y el curry. Cocina 10 minutos.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

GINSENG EN POLVO

BATIDO ANTIESTRÉS

INGREDIENTES

- 1 cdita de ginseng en polvo
- 1 plátano
- 200 ml de leche de almendras
- 1 cda de cacao puro

PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes hasta que quede cremoso.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

TÉ DE GINSENG Y LIMÓN

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 zanahoria picada
- 1/2 cebolla
- 1 cda de curry en polvo

PREPARACIÓN

Sofríe la cebolla y zanahoria, añade las lentejas y el curry. Cocina 10 minutos.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

HIERBAS PROVENZALES

VERDURAS AL HORNO PROVENZALES

INGREDIENTES

- 2 tazas de verduras variadas
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de hierbas provenzales

PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes hasta que quede cremoso.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

POLLO A LA PLANCHA CON HIERBAS

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de hierbas provenzales
- Jugo de 1/2 limón

PREPARACIÓN

Marina el pollo con el aceite, el limón y las hierbas. Cocina a la plancha hasta dorar.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

JENGIBRE

INFUSIÓN DE JENGIBRE Y LIMÓN

INGREDIENTES

- 2 rodajas de jengibre fresco
- 200 ml de agua
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cdita de miel

PREPARACIÓN

Hierve el jengibre en el agua 5 minutos, cuela y añade el limón y la miel.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

SALTEADO DE VERDURAS CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- 2 tazas de verduras variadas
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de jengibre rallado

PREPARACIÓN

Saltea las verduras en aceite caliente, añade el jengibre y cocina 5 minutos.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

KELP

ENSALADA DE ALGAS KELP

INGREDIENTES

- 1 taza de kelp hidratado
- 1/2 pepino
- 1 cda de semillas de sésamo
- 1 cda de vinagre de arroz

PREPARACIÓN

Mezcla el kelp con el pepino en rodajas, las semillas y el vinagre.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

SOPA MISO CON KELP

INGREDIENTES

- 2 tazas de caldo miso
- 1/2 taza de tofu en cubos
- 1/2 taza de kelp hidratado

PREPARACIÓN

Hierve el caldo, agrega el tofu y el kelp, cocina 3 minutos.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

MEJORANA SECA

TOMATES RELLENOS DE QUINOA Y MEJORANA

INGREDIENTES

- 2 tomates grandes
- 1/2 taza de quinoa cocida
- 1 cdita de mejorana seca
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Mezcla la quinoa con la mejorana y condimentos, rellena los tomates y hornea 15 minutos.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

SOPA DE CALABAZA Y MEJORANA

INGREDIENTES

- 2 tazas de calabaza cocida
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 cdita de mejorana seca

PREPARACIÓN

Licúa la calabaza con el caldo, calienta y sazona con mejorana.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

MORINGA EN POLVO

BATIDO VERDE DE MORINGA

INGREDIENTES

- 1 cdita de moringa en polvo
- 1 taza de piña
- 1 taza de espinaca
- 200 ml de agua de coco

PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes hasta obtener un batido homogéneo.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

YOGUR CON MORINGA Y FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 cdita de moringa en polvo
- 1/2 taza de yogur natural
- 1/2 taza de frutas variadas

PREPARACIÓN

Mezcla la moringa con el yogur y añade las frutas.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

NUEZ MOSCADA EN POLVO

PURÉ DE CALABAZA CON NUEZ MOSCADA

INGREDIENTES

- 2 tazas de calabaza cocida
- 1 cdita de nuez moscada
- 1 cda de mantequilla ligera

PREPARACIÓN

Tritura la calabaza, mezcla con la mantequilla y la nuez moscada.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

LECHE DORADA CON NUEZ MOSCADA

INGREDIENTES

- 200 ml de leche vegetal
- 1/2 cdita de cúrcuma
- 1/4 cdita de canela
- Pizca de nuez moscada

PREPARACIÓN

Calienta la leche con las especias, mezcla bien y sirve caliente.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

ORÉGANO SECO

PIZZA INTEGRAL CON ORÉGANO

INGREDIENTES

- 1 base de pizza integral
- 1/2 taza de salsa de tomate
- Verduras variadas
- 1 cdita de orégano seco

PREPARACIÓN

Cubre la base con salsa, verduras y orégano, hornea a 200 °C por 10 minutos.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

ENSALADA MEDITERRÁNEA

INGREDIENTES

- 1 pepino
- 1 tomate
- 1/4 taza de aceitunas
- 1 cdita de orégano seco
- 1 cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes y adereza con aceite y orégano.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

PIMIENTA CAYENA EN POLVO

TÉ DETOX PICANTE

INGREDIENTES

- 200 ml de agua caliente - Jugo de 1/2 limón
- 1 cdita de miel
- Pizca de pimienta cayena

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes y bebe caliente.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

HUMMUS PICANTE

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 cda de tahini
- 1 cdita de pimienta cayena
- Jugo de 1 limón

PREPARACIÓN

Procesa los garbanzos con los demás ingredientes hasta obtener una crema suave.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

PIMIENTA NEGRA

ENSALADA DE AGUACATE Y PIMIENTA NEGRA

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 1 tomate
- Pimienta negra recién molida
- 1 cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Corta el aguacate y el tomate, rocía aceite de oliva y espolvorea pimienta.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

SALMÓN A LA PIMIENTA

INGREDIENTES

- 200 g de filete de salmón
- Jugo de 1/2 limón
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Coloca el salmón en una bandeja, añade el limón y pimienta. Hornea a 180 °C por 15 minutos.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

ROMERO SECO

PATATAS ASADAS AL ROMERO

INGREDIENTES

- 2 tazas de patatas en cubos
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de romero seco

PREPARACIÓN

Mezcla las patatas con el aceite y el romero, hornea a 200 °C por 25 minutos.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

ACEITE AROMATIZADO DE ROMERO

INGREDIENTES

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cda de romero seco

PREPARACIÓN

Infusiona el aceite con el romero a fuego muy bajo por 5 minutos. Cuela y usa en ensaladas.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

SEMILLAS DE CILANTRO

ADEREZO DE YOGUR Y CILANTRO

INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogur natural
- 1 cdita de semillas de cilantro trituradas
- Jugo de 1/2 limón

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un cuenco y sirve sobre ensaladas.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

ARROZ AROMÁTICO CON SEMILLAS DE CILANTRO

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz basmati
- 2 tazas de agua
- 1 cda de semillas de cilantro

PREPARACIÓN

Hierve el agua, agrega el arroz y las semillas. Cocina hasta que el arroz esté listo.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

TÉ MATCHA

LATTE DE MATCHA

INGREDIENTES

- 1 cdita de té matcha
- 100 ml de agua caliente
- 100 ml de leche vegetal espumada

PREPARACIÓN

Disuelve el matcha en agua caliente y agrega la leche espumada.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

SMOOTHIE VERDE DE MATCHA

INGREDIENTES

- 1 cdita de té matcha
- 1 plátano
- 1 taza de espinaca
- 200 ml de leche de coco

PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes hasta que quede suave.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

TOMILLO SECO

POLLO AL HORNO CON TOMILLO

INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pollo
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de tomillo seco

PREPARACIÓN

Marina el pollo con el limón, el aceite y el tomillo. Hornea a 180 °C por 20 minutos.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

SOPA DE VERDURAS AL TOMILLO

INGREDIENTES

- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de verduras variadas
- 1 cdita de tomillo seco

PREPARACIÓN

Hierve el caldo con las verduras y el tomillo por 10 minutos.

PUNTUACIÓN ★ ★ ★ *NOTAS*

Nortembio

CONTÁCTO:
nortembio@nortembio.com

VISITE NUESTRA WEB:
www.nortembio.com

TODOS NUESTROS
PRODUCTOS DISPONIBLES EN:
amazon