# Guía de condimentos

**ALNUTRICIONISTA**

Ideas para dar sabor a tus comidas

23 condimentos y sus usos

ANGELES LAGES
LICENCIADA EN NUTRICIÓN



Cocina simple, rica
y nutritiva

# BIENVENIDOS

## Un toque de sabor para tus comidas

Esta guía reúne 23 condimentos y distintas ideas para usarlos en tus comidas.

Vas a encontrar hierbas y especias aromáticas, opciones picantes, ácidos y aliáceos, con sus ilustraciones y preparaciones en las que podés incorporarlos.

Guardala como referencia al cocinar, probar una receta o darle un sabor diferente a una preparación que ya hacés en casa.

**CÓMO USAR LA GUÍA**

Tocá una categoría en el índice o una pestaña de color para abrirla. Cada recuadro muestra un condimento y distintas ideas de dónde usarlo.

«Volver al índice» te permite elegir otra categoría.

## Probá combinaciones y encontrá tus favoritas.

Angeles Lages · Licenciada en Nutrición





# ÍNDICE


## Aromáticos Pág. 5 - 6

Hierbas: Perejil, Albahaca, Tomillo, Romero, Menta.

Especias: Orégano, Laurel, Azafrán, Canela, Nuez moscada.

## Picantes Pág. 7

Ají molido, Curry, Pimienta, Pimentón, Jengibre.

## Ácidos Pág. 8

Aceto balsámico, Lima / limón, Vinagre.

## Aliáceos Pág. 9

Ajo, Cebolla, Verdeo, Puerro, Ciboulette.

---

**Consulta nutricional** Pág. 10






# Aromáticos

## Hierbas

### Perejil

**DÓNDE USARLO**

Rebozar milanesas, ensaladas, provenzal (con ajo), carnes, vegetales.



### Albahaca

**DÓNDE USARLO**

Pastas, salsas, pesto, ensalada caprese.



### Tomillo

**DÓNDE USARLO**

Sopas, aderezos, carnes rojas.



### Romero

**DÓNDE USARLO**

Carnes, mariscos, legumbres.



### Menta

**DÓNDE USARLO**

Aderezos, limonadas, licuados, bebidas frescas.



# Aromáticos

## Especias

### Orégano

**DÓNDE USARLO**

Vegetales, pizzas, ensaladas, estofados, pastas, salsas.



### Laurel

**DÓNDE USARLO**

Carnes, legumbres, salsa, caldos.



### Azafrán

**DÓNDE USARLO**

Risottos, pastas, paellas, arroz.



### Canela

**DÓNDE USARLO**

Budines, tortas, bizcochuelos, panqueques, galletas, infusiones, compotas de frutas.



### Nuez moscada

**DÓNDE USARLO**

Salsa blanca, salsa de queso, budines, purés.



# Picantes

## Ideas de dónde usarlos

### Ají molido

**DÓNDE USARLO**

Vegetales, salsas, carnes, salteados, legumbres.



### Curry

**DÓNDE USARLO**

Arroz, vegetales, carnes, legumbres.




### Pimienta

**DÓNDE USARLO**

Salsas, carnes, salteados, legumbres, vegetales.



### Pimentón

**DÓNDE USARLO**

Salsas, legumbres, pastas, rellenos, guisos, estofados, vegetales, sopas.



### Jengibre

**DÓNDE USARLO**

Sopas, salsas, infusiones, limonadas, galletas, budines.



# Ácidos

Ideas de dónde usarlos

## Aceto balsámico

**DÓNDE USARLO**

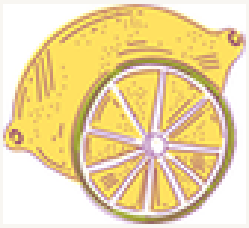
Ensaladas, salsas, tostadas.



## Lima / limón

**DÓNDE USARLO**

Ensaladas, carnes, bizcochuelos, legumbres, tortas, limonadas, budines, licuados o jugos de frutas.



## Vinagre

**DÓNDE USARLO**

Ensaladas, escabeches, conservas.



# Aliáceos

## Ideas de dónde usarlos

### Ajo

**DÓNDE USARLO**

Salteados, rebozador, pesto, salsas, provenzal, hummus, caldos.



### Cebolla

**DÓNDE USARLO**

Salteado, ensaladas, arroz, hamburguesas, salsas, caldos, sopas.



### Verdeo

**DÓNDE USARLO**

Arroz, pastas, salteados, salsas, caldos, omelette.



### Puerro

**DÓNDE USARLO**

Salteado, arroz, tartas, hamburguesas.



### Ciboulette

**DÓNDE USARLO**

Dips, omelette, pescado, queso, papas.



# CONSULTA NUTRICIONAL

## ¿Querés dar un paso más?

Si querés trabajar en tus hábitos, tu salud o tu rendimiento, podemos hacerlo en una consulta nutricional.

Vamos a partir de tus objetivos, tus preferencias y tu rutina para construir una alimentación que puedas sostener.

Te acompaño con herramientas prácticas y un enfoque personalizado, para que encuentres lo que funciona para vos.

**COORDINEMOS TU CONSULTA**

Escribime y contame qué te gustaría trabajar.

**Consultar por Instagram** @alnutricionista

WhatsApp: +54 9 11 3861-5154

Angeles Lages

Licenciada en Nutrición · M.N. 14295



