TODO EBOOK / COLECCIÓN PRÁCTICA

Hierbas y especias en la cocina

12 preparaciones para combinar aromas y cocinar con medidas



Imagen de ambientación generada con IA; no es una fotografía de una receta probada.

Fabiola López Pizarro · FLP Asesorías

Guía digital en español · Consulta práctica · Edición 2026

PREPARACIÓN 01

Mezcla mediterránea de hierbas

30 g de mezcla; unas 10 aplicaciones de 3 g | 10 min orientativos

PREPARA

- 10 g de orégano seco
- 8 g de albahaca seca
- 6 g de tomillo seco
- 4 g de pimentón dulce
- 2 g de pimienta negra molida

PASO A PASO

1. Elige especias comerciales secas y aptas para consumo, dentro de su fecha. Lava el frasco y los utensilios y déjalos secar completamente antes de empezar.

2. Pesa cada ingrediente por separado con una balanza que lea gramos. Retira tallos grandes de las hierbas secas y desmenúzalas con los dedos limpios, sin convertirlas necesariamente en polvo.

3. Mezcla en un bol seco con una cuchara. Evita inhalar el polvo y no calientes las especias para intentar higienizarlas: aquí se usan productos comerciales tal como indica su envase.

4. Pasa al frasco seco, tapa y rotula composición y fecha de mezcla. Retira cada porción con una cuchara seca y úsala en una preparación cocida, sin introducir vapor de la olla en el frasco.

Alérgenos: revisa las etiquetas; no se declara libre de trazas.

Conservación: Guardar completamente seco y cerrado, lejos de calor y vapor; respetar la fecha más próxima de los ingredientes originales. Descartar si entra humedad o aparece moho.

Papas, verduras de horno o una salsa de tomate cocida; comienza con 3 g para una fuente de cuatro porciones.