TODO EBOOK / COLECCIÓN PRÁCTICA

Mezclas y condimentos de tu cocina

12 combinaciones secas para cocinar con más variedad



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

Hierbas de mesa mediterránea

40 g de mezcla seca | 10 min orientativos

PREPARA

- 12 g de orégano seco
- 6 g de tomillo seco
- 6 g de romero seco
- 8 g de ajo en polvo
- 4 g de pimienta molida
- 4 g de cebolla en polvo

PASO A PASO

1. Usa únicamente ingredientes comerciales secos y aptos para consumo. Comprueba sus etiquetas y pesa cada cantidad con balanza limpia; el bol y el frasco deben estar completamente secos.

2. Desmenuza el romero con mortero seco. Mezcla con orégano y tomillo y añade los polvos; remueve hasta distribuirlos.

3. Para 500 g de verduras, prueba 2 g de mezcla con 10 ml de aceite justo antes de hornear. Sazona con sal aparte si lo deseas.

4. Trasvasa la mezcla sin humedecer a un frasco hermético. Escribe nombre, ingredientes y fecha de preparación; guarda lejos de la cocina y del vapor.

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

Conservación: Guardar solo la mezcla seca en frasco hermético, fresco y oscuro. Respetar la fecha más próxima de los ingredientes; desechar si entra humedad o aparece moho.

El aceite se añade solo a la porción que vas a cocinar; no lo guardes dentro del frasco.