

5 especias que cambiarán tu vida

5 especias que cambiarán tu vida

[imprimir](#)



¿Sabes que las **especias** pueden cambiar de arriba a abajo tus comidas? Además de aportar un sabor particular a los alimentos, añaden nutrientes ideales para tu salud. Esta es nuestra selección de las especias imprescindibles que debes tener en tu cocina:

1. **Albahaca:** es una de las especias más medicinales que existen. Tiene propiedades antioxidantes y depurativas, y es de lo más versátil: añádela a un arroz, a unas albóndigas, a una crema de tomate o a un rape. ¡Pega con todo!
2. **Canela:** aunque muchos creen que solo se utiliza en pastelería y bebidas, su dulce sabor también encaja en guisos y salsas. Regula el azúcar en la sangre, beneficia al estómago, ayuda a luchar contra las infecciones y mejora la circulación.

3. Cilantro: esta planta también medicinal facilita la digestión, aporta vitaminas, es antiinflamatoria y además contribuye a adelgazar. Dará sabor a tus arroces, ensaladas, revueltos o estofados y ayudará a cuidar de tu salud.

4. Jengibre: con un toque exótico, es una planta de la que aprovechamos su raíz. Además de ser digestiva, nos da energía y revitaliza nuestras defensas. Pruébala preparando un [cordero con jengibre](#) o una [tarta de queso, pera y jengibre](#).

5. Comino: sus semillas se caracterizan por un sabor amargo y un intenso aroma. Sus propiedades terapéuticas contribuyen al buen funcionamiento del sistema digestivo. Es ideal para guisos, recetas con carne y también es un ingrediente esencial del [humus](#).

Ya ves que en **Chef Plus** las utilizamos muchísimo. Y tú, ¿tienes alguna especia favorita? ¡Cuéntanos tus trucos!

Etiquetas

[albahaca](#)

[canela](#)

[cilantro](#)

[jengibre](#)

[comino](#)

[especias](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar