
Condimentos
MoniK
Condimentos
MoniK

Condimentos

Moni'K



CANELA GR

La canela es una especia aromática que se obtiene de la corteza interna de los árboles del género Cinnamomum. Es ampliamente valorada en la gastronomía y la medicina natural por su sabor dulce y amaderado.

3 Beneficios principales:

- **Poder antioxidante:** Contiene compuestos que protegen las células del daño causado por los radicales libres.
- **Propiedades antiinflamatorias:** Ayuda a reducir la inflamación en los tejidos, lo que puede aliviar molestias musculares.
- **Regulación del azúcar:** Mejora la sensibilidad a la insulina, ayudando a mantener niveles estables de glucosa en la sangre.

Condimentos

Moni'K



COLOR

El color (o achiote) es un condimento natural extraído de las semillas de la planta Bixa orellana, utilizado para dar un tono rojizo y un sabor suave a los platos.

3 Beneficios principales:

- **Antioxidante**: Protege las células y la salud ocular.
- **Digestivo**: Ayuda a mejorar la digestión y aliviar molestias.
- **Antiinflamatorio**: Contribuye a reducir la inflamación en el cuerpo.

Condimentos
Moni'K



PIMIENTA

La pimienta es el fruto seco de la planta Piper nigrum, valorado universalmente por su sabor picante y aroma intenso.

3 Beneficios principales:

- **Digestiva**: Estimula la secreción de jugos gástricos para procesar mejor los alimentos.
- **Antioxidante**: Ayuda a proteger las células del envejecimiento prematuro.
- **Absorción**: Facilita la asimilación de nutrientes esenciales como el calcio y el hierro.

Condimentos

Moni'K



PIMIENTA

La pimienta es el fruto seco de la planta Piper nigrum, valorado universalmente por su sabor picante y aroma intenso.

3 Beneficios principales:

- **Digestiva**: Estimula la secreción de jugos gástricos para procesar mejor los alimentos.
- **Antioxidante**: Ayuda a proteger las células del envejecimiento prematuro.
- **Absorción**: Facilita la asimilación de nutrientes esenciales como el calcio y el hierro.

Condimentos
Moni'K



LAUREL

El laurel es la hoja aromática del árbol Laurus nobilis, utilizada en la cocina para dar un aroma profundo y herbal a guisos, sopas y carnes.

3 Beneficios principales:

- **Digestivo**: Reduce la formación de gases y alivia la pesadez estomacal.
- **Antiinflamatorio**: Contribuye a disminuir el dolor en articulaciones.
- **Expectorante**: Ayuda a despejar las vías respiratorias en casos de congestión.

Condimentos
Moni'K



ALBAHACA

La albahaca es una hierba aromática de sabor fresco y floral, esencial en la cocina mediterránea por su aroma inconfundible.

3 Beneficios principales:

- **Antiestrés**: Ayuda a relajar el sistema nervioso y reducir la fatiga.
- **Antioxidante**: Protege las células y refuerza el sistema inmunitario.
- **Digestiva**: Alivia la pesadez, los gases y los espasmos estomacales.

Condimentos
Moni'K



SEMILLAS DE CHÍA

Las semillas de chía son pequeñas semillas de la planta Salvia hispanica, consideradas un superalimento por su alta densidad nutricional.

3 Beneficios principales:

- **Omega-3**: Favorece la salud del corazón y reduce el colesterol.
- **Fibra**: Mejora la digestión y ayuda a controlar el apetito.
- **Energía**: Aporta vitalidad y ayuda a mantener niveles estables de azúcar.

Condimentos
Moni'K



AJONJOLÍ

El ajonjolí (o sésamo) son pequeñas semillas oleaginosas ricas en calcio y grasas saludables, conocidas por su suave sabor a nuez.

3 Beneficios principales:

- **Salud ósea**: Aporta grandes cantidades de calcio para fortalecer los huesos.
- **Corazón sano**: Sus grasas insaturadas ayudan a reducir el colesterol.
- **Antioxidante**: Contiene sesamina, que protege las células del daño.

Condimentos
Moni'K



PÁPRIKA

La páprika es un condimento en polvo obtenido al moler pimientos rojos secos, conocido por su color vibrante y sabor que varía entre dulce y ahumado.

3 Beneficios principales:

- **Salud ocular**: Rica en vitamina A y carotenoides que protegen la visión.
- **Circulación**: Ayuda a mejorar el flujo sanguíneo y la formación de glóbulos rojos.
- **Antioxidante**: Combate los radicales libres, previniendo el envejecimiento celular.

Condimentos
Moni'K



COMINO

El comino es una especia de sabor intenso, terroso y cálido, obtenida de las semillas de la planta Cuminum cyminum.

3 Beneficios principales:

- **Digestivo**: Facilita la digestión y reduce la formación de gases.
- **Rico en hierro:** Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y combatir la fatiga.
- **Antimicrobiano**: Contribuye a combatir bacterias y fortalecer las defensas.

Condimentos

Moni'K



CÚRCUMA

La cúrcuma es una raíz de color naranja intenso, familia del jengibre, valorada como especia y colorante natural por su sabor terroso y amargo.

3 Beneficios principales:

- **Digestivo**: Facilita la digestión y reduce la formación de gases.
- **Rico en hierro:** Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y combatir la fatiga.
- **Antimicrobiano**: Contribuye a combatir bacterias y fortalecer las defensas.

Condimentos

Moni'K



FLOR DE JAMAICA

La flor de jamaica es el cáliz seco de la planta Hibiscus sabdariffa, utilizada para infusiones por su característico sabor ácido y color rojo intenso.

3 Beneficios principales:

- **Diurética**: Ayuda a eliminar toxinas y líquidos retenidos.
- **Salud cardiovascular**: Contribuye a reducir la presión arterial y el colesterol.
- **Antioxidante**: Rica en vitamina C y antocianinas que protegen las células.

Condimentos
Moni'K



CANELA MOLIDA

La canela molida es la corteza del canelo pulverizada, lo que facilita su uso directo en recetas y bebidas para aportar un aroma dulce e intenso.

3 Beneficios principales:

- **Control de azúcar:** Mejora la sensibilidad a la insulina y estabiliza la glucosa.
- **Antioxidante**: Protege las células contra el envejecimiento y la oxidación.
- **Antiinflamatorio**: Ayuda a reducir la inflamación y aliviar dolores articulares.

Condimentos
Moni'K



JENGIBRE

El jengibre es una raíz de sabor picante y refrescante, utilizada tanto en la cocina como en la medicina natural por sus potentes propiedades aromáticas.

3 Beneficios principales:

- **Antináuseas**: Alivia mareos, náuseas y malestar estomacal.
- **Antiinflamatorio**: Reduce el dolor muscular y la inflamación de las articulaciones.
- **Inmunológico**: Refuerza las defensas y ayuda a combatir síntomas del resfriado.

Condimentos
Moni'K



CANELA PEQUEÑA

La canela es una especia aromática que se obtiene de la corteza interna de los árboles del género Cinnamomum. Es ampliamente valorada en la gastronomía y la medicina natural por su sabor dulce y amaderado.

3 Beneficios principales:

- **Poder antioxidante:** Contiene compuestos que protegen las células del daño causado por los radicales libres.
- **Propiedades antiinflamatorias:** Ayuda a reducir la inflamación en los tejidos, lo que puede aliviar molestias musculares.
- **Regulación del azúcar:** Mejora la sensibilidad a la insulina, ayudando a mantener niveles estables de glucosa en la sangre.

Condimentos
Moni'K



AJO MOLIDO

El ajo molido es ajo deshidratado y pulverizado, una forma práctica de aportar un sabor intenso y aromático a las comidas sin la textura del ajo fresco.

3 Beneficios principales:

- **Salud cardiovascular**: Ayuda a regular la presión arterial y mejorar la circulación.
- **Inmunitario**: Fortalece las defensas naturales gracias a sus propiedades antisépticas.
- **Digestivo**: Facilita la digestión y ayuda a prevenir infecciones estomacales.

Condimentos Moni'K



NUEZ MOSCADA

La nuez moscada es la semilla del árbol Myristica fragrans, apreciada por su sabor cálido, dulce y aroma profundo en platos dulces y salados.

3 Beneficios principales:

- **Digestiva**: Alivia gases y mejora el tránsito intestinal.
- **Neuroprotectora**: Estimula la memoria y la concentración.
- **Relajante**: Ayuda a combatir el insomnio y reducir el estrés.

Condimentos
Moni'K



NUEZ MOSCADA

La nuez moscada es la semilla del árbol Myristica fragrans, apreciada por su sabor cálido, dulce y aroma profundo en platos dulces y salados.

3 Beneficios principales:

- **Digestiva**: Alivia gases y mejora el tránsito intestinal.
- **Neuroprotectora**: Estimula la memoria y la concentración.
- **Relajante**: Ayuda a combatir el insomnio y reducir el estrés.

Condimentos
Moni'K



ANÍS

El anís es la semilla de la planta Pimpinella anisum, valorada por su distintivo sabor dulce y aroma similar al regaliz.

3 Beneficios principales:

- **Digestivo**: Combate gases, cólicos y la hinchazón abdominal.
- **Expectorante**: Facilita la expulsión de mucosidad y calma la tos.
- **Relajante**: Posee efectos sedantes que ayudan a conciliar el sueño.

Condimentos
Moni'K



ARÁNDANOS DESHIDRATADOS

Los arándanos deshidratados son frutos del bosque procesados para eliminar su humedad, concentrando así su sabor dulce y sus propiedades nutricionales.

3 Beneficios principales:

- **Antioxidantes**: Protegen las células contra el envejecimiento y refuerzan el corazón.
- **Salud urinaria:** Contienen sustancias que ayudan a prevenir infecciones en las vías urinarias.
- **Fibra natural:** Favorecen la digestión y ayudan a mantener la saciedad.

Condimentos

Moni'K



ALMENDRAS

Las almendras son semillas del árbol Prunus dulcis, reconocidas como un fruto seco altamente nutritivo con una textura crujiente y sabor delicado.

3 Beneficios principales:

- **Salud cardíaca:** Sus grasas saludables ayudan a reducir los niveles de colesterol LDL.
- **Cerebro activo:** Aportan vitamina E y riboflavina, que favorecen la función cognitiva.
- **Control de peso:** Su fibra y proteína generan una sensación de saciedad prolongada.

Condimentos

Moni'K



CIRUELAS PASAS

Las ciruelas pasas son ciruelas deshidratadas de sabor dulce y textura carnosa, valoradas por su alta concentración de fibra y nutrientes esenciales.

3 Beneficios principales:

- **Salud digestiva**: Su alto contenido de fibra y sorbitol las convierte en un laxante natural eficaz.
- **Huesos fuertes**: Aportan minerales y vitamina K que ayudan a mejorar la densidad ósea.
- **Antioxidantes**: Protegen el corazón al ayudar a reducir el colesterol y combatir radicales libres.

Condimentos

Moni'K



UVAS PASAS

Las uvas pasas son uvas deshidratadas que concentran sus azúcares naturales y nutrientes, ofreciendo un sabor dulce y una textura suave.

3 Beneficios principales:

- **Energía rápida**: Fuente natural de carbohidratos, ideal para un impulso de vitalidad.
- **Salud digestiva**: Ricas en fibra, ayudan a prevenir el estreñimiento y mejorar el tránsito.
- **Huesos sanos**: Aportan boro y calcio, minerales esenciales para la salud ósea.

Condimentos

Moni'K



CLAVOS

Los clavos de olor son los botones florales secos del árbol Syzygium aromaticum, famosos por su aroma penetrante y sabor cálido e intenso.

3 Beneficios principales:

- **Analgésico natural:** Alivia eficazmente dolores de muela y molestias en las encías.
- **Digestivo**: Ayuda a reducir los gases, la hinchazón y las náuseas.
- **Antioxidante**: Contiene eugenol, que protege las células y mejora la salud del hígado.

Condimentos
Moni'K



FRUTA CRISTALIZADA

La fruta cristalizada es fruta natural procesada con azúcar para su conservación, logrando una textura firme y un sabor muy dulce.

3 Beneficios principales:

- **Energía**: Aporte rápido de carbohidratos para vitalidad inmediata.
- **Durabilidad**: Larga vida útil sin necesidad de refrigeración constante.
- **Fibra**: Mantiene parte de la fibra de la fruta original, ayudando a la digestión.

Condimentos
Moni'K



GRAJEAS

Las grajeas son pequeñas piezas de azúcar de colores que se utilizan para decorar y añadir un toque festivo a la repostería.

3 Beneficios principales:

- **Decoración**: Mejoran instantáneamente la presentación visual de postres y dulces.
- **Textura**: Aportan un contraste crujiente muy agradable al paladar.
- **Versatilidad**: Permiten personalizar fácilmente galletas, pasteles y helados.

Condimentos

Moni'K



COCO DESHIDRATADO

El coco deshidratado es la pulpa del coco natural a la que se le extrae la humedad, concentrando su sabor tropical y textura crujiente.

3 Beneficios principales:

- **Energía**: Aporta grasas saludables que brindan vitalidad inmediata.
- **Fibra**: Mejora el tránsito intestinal y ayuda a dar saciedad.
- **Minerales**: Rico en potasio y magnesio para la salud muscular.

Condimentos
Moni'K



LEVADURA

La levadura es un hongo microscópico que fermenta los azúcares, permitiendo que las masas crezcan y adquieran una textura esponjosa.

3 Beneficios principales:

- **Complejo B**: Aporta vitaminas esenciales para la energía y el sistema nervioso.
- **Proteína natural**: Es una excelente fuente de aminoácidos de origen vegetal.
- **Salud intestinal:** Favorece la microbiota y mejora la digestión.

Condimentos Moni'K



BICARBONATO

El bicarbonato de sodio es un compuesto blanco y soluble usado como agente leudante en repostería y como potente limpiador natural.

3 Beneficios principales:

- **Antiácido**: Alivia rápidamente la acidez estomacal y la pesadez.
- **Higiene**: Neutraliza malos olores y ayuda a blanquear superficies.
- **Leudante**: Reacciona con ácidos para dar volumen y suavidad a las masas.

Condimentos
Moni'K



POLVO DE HORNEAR

El polvo de hornear es un agente leudante químico diseñado para dar volumen y una textura esponjosa a las masas de repostería.

3 Beneficios principales:

- **Crecimiento**: Facilita que las masas suban de forma rápida y uniforme en el horno.
- **Suavidad**: Aporta una textura ligera y aireada a bizcochos y galletas.
- **Practicidad**: Actúa al contacto con líquidos y calor, eliminando tiempos de espera.

Condimentos
Moni'K



TOMILLO

El tomillo es una hierba aromática de sabor intenso y terroso, muy utilizada en la cocina mediterránea para aromatizar carnes, guisos y salsas.

3 Beneficios principales:

- **Salud respiratoria:** Ayuda a aliviar la tos y a despejar las vías respiratorias.
- **Antiséptico**: Posee propiedades que combaten bacterias y fortalecen las defensas.
- **Digestivo**: Facilita la digestión y ayuda a reducir la formación de gases.

Condimentos
Moni'K



LINAZA

La linaza son las semillas de la planta de lino, reconocidas por ser una de las mejores fuentes vegetales de fibra y omega-3.

3 Beneficios principales:

- **Salud digestiva:** Su alto contenido de fibra combate el estreñimiento eficazmente.
- **Corazón sano:** Ayuda a reducir los niveles de colesterol y a proteger las arterias.
- **Control de peso:** Aporta saciedad prolongada, ayudando a evitar el picoteo.

Condimentos Moni'K



ORÉGANO

El orégano es una hierba aromática de sabor intenso y ligeramente amargo, esencial en la cocina mediterránea para realzar el sabor de salsas, pizzas y carnes.

3 Beneficios principales:

- **Antioxidante**: Protege las células contra el daño de los radicales libres.
- **Digestivo**: Facilita la digestión y ayuda a reducir la inflamación y los gases.
- **Antimicrobiano**: Contribuye a combatir bacterias y a fortalecer el sistema inmunitario.

Condimentos
Moni'K



SAZONADOR DE CARNES

El Sazonador de Carnes es una mezcla maestra de cúrcuma y hierbas aromáticas que aporta un color vibrante y un sabor profundo a cualquier corte.

3 Beneficios principales:

- **Marinado seco:** Frota sobre la pieza antes de asar para lograr un sellado dorado y aromático.
- **Guisos**: Agrega a estofados para intensificar el sabor de las salsas y caldos.
- **Aceite especiado:** Mezcla con aceite para barnizar carnes al horno y mantener la jugosidad.

Condimentos
Moni'K



FINAS HIERBAS

El Fina Hierbas es una mezcla equilibrada de comino y hierbas tradicionales que aporta un perfil aromático, fresco y muy versátil a tus platos.

3 Beneficios principales:

- **Proteínas blancas**: Ideal para sazonar pollo, pescado o pavo a la plancha o al vapor.
- **Vegetales asados**: Espolvorea sobre papas o verduras antes de hornear para un toque herbal.
- **Sopas y Cremas:** Agrega a caldos o salsas para enriquecer el sabor con un aroma casero.

Condimentos

Moni'K



NUEZ DEL BRASIL

La nuez del Brasil es la semilla de un árbol amazónico, conocida por su gran tamaño, textura cremosa y su excepcional contenido de minerales.

3 Beneficios principales:

- **Salud tiroidea:** Es la mayor fuente natural de selenio, esencial para el buen funcionamiento de la tiroides.
- **Antioxidante**: Protege las células del daño oxidativo y fortalece el sistema inmunitario.
- **Corazón sano:** Sus grasas saludables ayudan a reducir el colesterol y a proteger las arterias.

Condimentos
Moni'K



PASABOCAS SURTIDOS

Los Pasabocas Surtidos son una selección equilibrada de texturas y sabores, ideal para disfrutar de un snack variado en cualquier momento y lugar.

3 Beneficios principales:

- **Reuniones sociales:** Sírvelos directamente como aperitivo práctico para compartir con amigos o familiares.
- **Tablas de pasabocas:** Úsalos para complementar bandejas de quesos, carnes frías o dips de la casa.
- **Merienda diaria:** Llévalos como un snack energético y conveniente para el trabajo, el estudio o viajes.