

¿Cómo hacer una sal de especias?

Conozca aquí algunas recetas para elaborar sal de especias, la cual consiste en un producto que entrega un sazón distinto a las preparaciones sin ocasionar problemas para en su salud.

Muchas personas deben reducir su consumo de sal ya sea por problemas de presión arterial, renales, de retención de líquidos o simplemente por un tema personal de prevención y estilo de vida saludable.

Al sustituir la sal por hierbas, condimentos o semillas permite obtener otros minerales, vitaminas y antioxidantes que también le dan sabor a las comidas. Por otro lado, muchas hierbas tienen propiedades digestivas, antibacterianas y antiinflamatorias, así como contribuyen a acentuar el sabor y aroma de los platos favoreciendo la saciedad de quien los ingiere.

Por ejemplo el perejil fresco es buena fuente de hierro y vitamina C, el cilantro y la albahaca posee importantes antioxidantes al igual que el orégano. El ajo es antiséptico, expectorante y favorece la circulación, y así todas las hierbas poseen algún beneficio para nuestra salud.