



www.nutrisapiens.com



www.facebook.com/nutrisapiens



www.instagram.com/nutrisapiens/

TABLA. Todas las mezclas de especias del mundo de la A a la Z

ESPECIA	ENSALADAS	SOPAS	VERDURAS	PASTA Y ARROCES	CARNES	PESCADOS	LEGUMBRES	LÁCTEOS (queso, leche, yogur...)	PANADERÍA Y REPOSTERÍA	BEBIDAS	OTROS
Advieh			X	X (arroces)	X		X				
Amchar Masala											Aderezos
Aussie BBQ			X		X	X (marisco)					Adobos
Baharat		X			X	X					
Berbere			X		X	X					
Chimichurri	X		X			X					Barbacoas en general.
Cinco especias chinas					X				X (algunos postres)		
Cinco especias de la Reunion	X	X	X		X			X (quesos)			Currys

ESPECIA	ENSALADAS	SOPAS	VERDURAS	PASTA Y ARROCES	CARNES	PESCADOS	LEGUMBRES	LÁCTEOS (queso, leche, yogur...)	PANADERÍA Y REPOSTERÍA	BEBIDAS	OTROS
Condimento cajún			X	X (arroces)	X	X (y marisco)					Platos criollos
Condimento pastor					X						Tacos
Cuatro especias					X				X (panadería)		Aves
Curry	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Curry de Andamán						X (y marisco)					
Curry Cape Malay			X	X	X						Huevos y patatas
Curry Colombo			X		X	X	X				Salsas
Curry de Fiji					X						
Curry de Java			X		X (esp. pollo)	X (y marisco)					
Curry Golden Medium Hot			X		X	X (y mariscos)					Salsas
Curry Indio Madrás	X	X	X	X	X	X	X	X (quesos)			Salsas
Curry rojo					X	X (y marisco)					Salsas y adobos.
Curry verde	X		X	X	X	X	X				
Dukkah	X		X		X	X	X	X	X (panadería)		
Finas hierbas					X	X					Huevos, salsas y omelettes.
Galat Dagga			X	X	X		X				Tagines, marinados y cous cous.
Garam Masala		X	X	X	X	X	X				Currys, cremas y salsas

ESPECIA	ENSALADAS	SOPAS	VERDURAS	PASTA Y ARROCES	CARNES	PESCADOS	LEGUMBRES	LÁCTEOS (queso, leche, yogur...)	PANADERÍA Y REPOSTERÍA	BEBIDAS	OTROS
Gomasio	X	X	X	X	X	X	X		X (panadería)		
Harissa		X	X		X				X (bocadillos)		Patatas, guisos y cous cous.
Hawaj		X			X				X (repostería)	X (café)	Guisos, currys, salsas y platos salados.
Hierbas provenzales	X		X	X	X	X		X (requesón)			
Khmeli-suneli		X			X	X					Salsas
Kohlapuri Masala.					X		X				Huevos y platos vegetarianos.
Korma			X		X (esp. pollo)						Currys
Masala de la Isla Mauricio			X	X	X	X (marisco)					Todo tipo de setas.
Mchuzi					X						Guisos, adobos, salsas, tofu, seitan y soja.
Merkén				X (pastas)	X	X			X (repostería y confituras)		Patatas, aceites, vinagres y frutas.
Mezcla Wellington			X		X						
Mirchi Masala			X			X (y marisco)					Marinados
Mitmita		X	X		X		X		X (panadería)		
Montreal Steak Seasoning			X	X	X	X					Marinados
Panch Phoron			X			X	X				Patatas

ESPECIA	ENSALADAS	SOPAS	VERDURAS	PASTA Y ARROCES	CARNES	PESCADOS	LEGUMBRES	LÁCTEOS (queso, leche, yogur...)	PANADERÍA Y REPOSTERÍA	BEBIDAS	OTROS
Ras El Hanout		X	X	X (carnes)	X						Cous cous y tagines.
Satay			X	X	X	X					Salsas
Shawarma					X						
Shichimi Togarashi	X	X	X	X (arroces)	X	X					
Tandoori Masala	X				X (pollo)						Cremas
Tikka Masala					X	X (y marisco)		X (queso)	X (panadería)		
Vadouvan		X	X		X	X (y marisco)	X				Salsas
Zaatar	X	X	X		X	X		X	X (panadería)		

