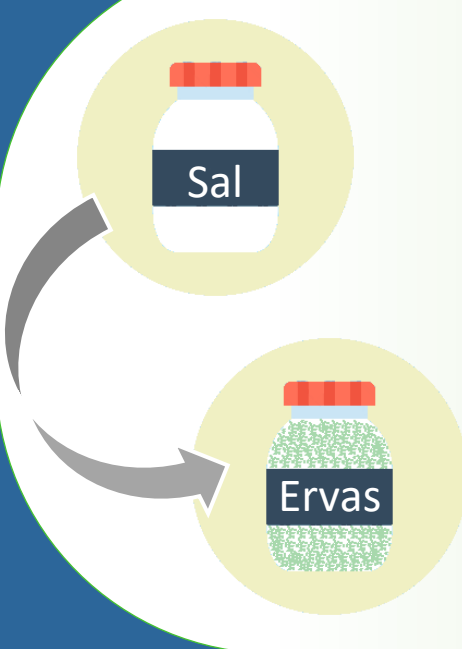


Sal de ervas

Uma alternativa para garantir refeições saborosas e com menor adição de sal

O propósito do uso



O sal de ervas deve ser utilizado para substituir o sal de cozinha. Ao invés de adicionar o sal de cozinha durante o preparo das refeições, você adicionará o sal de ervas.

As ervas garantirão mais aromas e sabores as preparações culinárias. Com o uso desse sal, você irá realçar o sabor da comida com as ervas e teremos uma proporção menor do uso do sal adicionado.

Preparo prático




5 ingredientes: 4 ervas desidratadas diferentes e sal de cozinha.

Padronize a mesma quantidade para todos os ingredientes, podendo ser em medidas caseiras. Exemplos: 2 colheres de sopa cheia ou $\frac{1}{2}$ xícara de cada um dos 5 ingredientes.

Preparo e armazenamento: misturar os 5 ingredientes em um liquidificador ou processador e guardar em um pote de vidro fechado.

Opções variadas



Existem diversas receitas e você pode adaptar a sua de acordo com a preferência do seu paladar.

Algumas opções de ervas desidratadas que podem ser usadas: cheiro verde, manjericão, alecrim, orégano, cebolinha, salsa e sálvia.

Escolha 4 ervas desidratadas de sua preferência e personalize o seu próprio sal de ervas.

Cuidados importantes



O consumo de sal não deve ultrapassar 5 gramas de sal por dia.

O sódio é o mineral que, quando consumido em excesso, está relacionado com o aumento da pressão. Estando presente no sal de cozinha, mas também nos alimentos.

Entre os alimentos ricos em sódio, estão os enlatados, embutidos, congelados e “temperos prontos em pó ou tablete”.