

NUTRI INFORMA

Receita

Para quem busca saúde é mandatário reduzir o teor de sódio da dieta. O objetivo é de não exceder as 2.000mg de sódio ao dia, preconizado pela Organização Mundial de Saúde. O consumo reduzido deste mineral pode prevenir o aparecimento de doenças como diabetes e doenças cardiovasculares. Quer uma dica? Troque o sal comum pelo sal de ervas, além de aromatizar e dar sabor às preparações você estará incluindo compostos bioativos como antioxidantes que combatem radicais livres, que em excesso são causadores de envelhecimento precoce e diversas doenças. Veja como fazer:



SAL DE ERVAS

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de sal (sugestão: marinho)
- 2 colheres de sopa de alecrim seco
- 2 colheres de sopa de orégano
- 2 colheres de sopa de salsinha seca
- 2 colheres de sopa de manjeriço seco



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Desligue, mexa um pouco com uma espátula e bata mais um pouco. Passe a mistura por uma peneira fina para que o sal fique mais soltinho. Guarde em um pote bem fechado e substitua o sal comum por esse sal de ervas, experimente!

Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

pinheiro.juliana@gmail.com Consultórios: (71) 2109-2412 / 3622-7555

