



### SAL DE ERVAS

Ótimo substituto para o sal de cozinha e temperos industrializados, Utilize onde desejar, mas ele vai melhor em pratos quentes. No feijão, fica uma delícia!

 5 minutos 71.7 colheres de chá

## INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de sal, cozinha (18 g)
- 5 colheres de sopa de condimento, alecrim, seco (17 g)
- 15 gramas de óregano
- 6 colheres de sopa, folhas de condimento, manjericão, seco (13 g)
- 6 colheres de sopa de condimento, salsinha, desidratada (10 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador e acondicione em um pote de vidro bem seco com tampa.
- 2º Ao bater os ingredientes, vire o liquidificador [ligado] de um lado para o outro, para as ervas serem melhor batidas. OBS: Não abrir o liquidificador logo ao término de bater, para que se dê tempo da poeirinha que se forma dentro dele baixar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE CHÁ (1 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	2 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	43 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	11 g	0 g	0 %
GORDURA	7 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	29 g	0 g	1 %
SÓDIO	9819 mg	98 mg	4 %