

SAL COM ERVAS



O sal "temperado" com ervas é uma alternativa para reduzir o consumo de sódio e acrescentar mais aroma e sabor nas preparações. Dica: Adapte as proporções indicadas na receita para a quantidade que desejar fazer e armazene em um pote com fechamento hermético. Também poderá fazer alterações nas ervas, preferindo as frescas.

 10 minutos 10 minutos 50 colheres de chá

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de sal [36 g]
- 4 colheres de chá de alecrim fresco ou desidratado [3 g]
- 4 colheres de chá de tomilho fresco ou desidratados [3 g]
- 1 colher de sopa de folha de louro quebrada em pedaços menores [2 g]
- 2 colheres de sopa de manjeriço fresco ou desidratado [5 g]
- 1 colher de sopa de salsinha fresca ou desidratada [4 g]
- 1 colher de sopa de cebolinha verde fresca ou desidratada [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo em um processador de alimentos ou liquidificador.
- 2º Armazene em um pote hermético (que impede a entrada de ar).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE CHÁ (1 g)	% DDR
ENERGIA	29 kcal	0 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	6 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	0 g	0 %
SÓDIO	23697 mg	279 mg	12 %