

SAL DE ERVAS

INGREDIENTES

- 10 gramas de alecrim, seco
- 10 gramas de manjeriço seco
- 10 gramas de orégão seco
- 50 gramas de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Modo de preparo Bata tudo no liquidificador, e coloque em vidro com tampa. Dica O sal de ervas pode ser utilizado em substituição ao sal comum na hora de preparar os alimentos. Indicamos sua utilização em carnes, peixe e frango, feijões e vegetais. É uma forma saborosa de reduzir o consumo de sódio na alimentação FONTE: Livro Nutrição e sabor da Udrfn

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	11 g	22 %
H. CARBONO	16 g	6 %
AÇÚCARES	19 g	21 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	26 g	105 %
SÓDIO	12532 mg	522 %