

**GERSAL**

Sal saudável e caseiro

 5 minutos 10 minutos 56 colheres de chá**INGREDIENTES**

- 1/2 xícara de chá de semente de gergelim, seco (75 g)
- 45 gramas de sal aromático - 1/2 xícara de sal (ou sal rosa)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esquentar uma frigideira antiaderente em fogo baixo
- 2º Colocar o sal aromático na frigideira
- 3º Colocar em seguida o gergelim seco na frigideira (não utilizar óleo) e deixar fritar um pouco mexendo sem parar por mais ou menos uns 3 minutos
- 4º Cuidado para não deixar torrar e nem queimar porque a receita fica amarga
- 5º Levar o gergelim e o sal ainda quentes para o liquidificador (totalmente seco)
- 6º Utilizar o modo "pulsar" por mais ou menos 5 vezes, se necessário, sacudir o aparelho
- 7º deixar a consistência que desejar mas não permita ficar uma farinha
- 8º Quando estiver pronto, armazenar em um pote de vidro e deixar sem tampa até que o gergelim esfrie
- 9º Armazene e utilize em todos os preparos que utilizar sal

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE CHÁ (5 g)	% DDR
ENERGIA	394 kcal	20 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	7 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	13 g	1 g	1 %
GORDURA	38 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	0 g	1 %
SÓDIO	12854 mg	643 mg	27 %