

**GERSAL**

Sal saudável e caseiro

 5 minutes 10 minutes 56 colheres de chá**INGREDIENTS**

- 1/2 cup of seeds, sesame seed kernels, dried (decorticated) [75 g]
- 45 gramas de sal aromático - 1/2 xícara de sal (ou sal rosa)

COOKING METHOD

- 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

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER COLHER DE CHÁ (5 g)	% DRI
ENERGY	394 kcal	20 kcal	1 %
CARBOHYDRATE	7 g	0 g	0 %
PROTEIN	13 g	1 g	1 %
FAT	38 g	2 g	3 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	6 g	0 g	1 %
FIBER	7 g	0 g	1 %
SODIUM	12854 mg	643 mg	27 %