



SAL DE ERVAS

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de alecrim, fresco [2 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [10 g]
- 10 gramas de manjeriço cru
- 10 gramas de sal dietético
- 10 gramas de óregano
- 10 gramas de açafrão cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e bata até que fiquem misturados e mais finos. Conserve em um recipiente de vidro tampado
- 2º Válido por até 3 semanas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	134 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	28 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	10 g	42 %
SÓDIO	4566 mg	190 %