

RECEITAS

REDUÇÃO OU SUBSTITUIÇÃO DO SAL NO PREPARO DOS ALIMENTO



SAL DE ERVAS:

Ingredientes: 1 copo americano de alecrim|1 copo americano de manjeriço|1 copo americano de orégano| 1 copo americano de sal comum.

Modo de preparo: Bata os ingredientes no liquidificador e armazene em recipiente com tampa na geladeira. Pode ser utilizado para temperar carnes, caldos e hortaliças. As ervas utilizadas podem ser alteradas de acordo com a preferência.

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 164 p.

TEMPERO FUNCIONAL:

Ingredientes:

2 colheres de sopa de sálvia
2 colheres de sopa de alho desidratado
1 colher de sopa de cebola desidratada
1 colher de sopa de orégano
2 colheres de sopa de açafreão da terra
1 colher de sopa de pimenta do reino em pó
1 colher de chá de cheiro verde
1 colher de chá de cebolinha desidratada
1 colher de sopa de páprica doce
Folhas de louro

Modo de preparo: coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até triturar. Armazene o tempero em um recipiente de vidro.

Fonte: <https://www.vixbrasiltv.com/pt/bdm/dieta/3901/receita-de-tempero-funcional>

Gersal ou sal de gergelim:

Ingredientes:

½ xícara de chá de gergelim

½ colher de chá de sal

Modo de preparo:

Aqueça uma frigideira em fogo baixo. Coloque o gergelim e o sal na frigideira e mexa por alguns minutos, até que fiquem levemente tostados, por alguns segundos. Fique atento a esse processo, para que o gergelim não queime. Transfira os grãos para um liquidificador ou processador e triture por alguns segundos até formar uma farofa grossa. Está pronto. Armazene a mistura em potes de vidro e utilize como alternativa ao sal comum. Consuma a mistura em até duas semanas.

*Observação: Pode-se usar qualquer uma das variedades do gergelim integral e o sal preferencialmente o marinho integral ou sal grosso. Evitar o uso do sal refinado.

Fonte: Núcleo de Extensão da USP sobre alimentação sustentável -

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2019/03/31/receita-gersal>