

Usado para temperar a comida o sal é fonte de sódio, um mineral essencial para nosso organismo, mas que quando utilizado em excesso contribui para o surgimento de doenças cardiovasculares como a hipertensão. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o consumo de sódio ao dia não deve ultrapassar 2mg o que equivale a 5mg de sal.

Temos uma grande variedade de sais disponíveis no mercado, vou citar algumas variações:

Sal refinado: é um sal altamente processado, com reduzido teor de nutrientes e acrescido de iodo, porém é o mais usado.

Sal light: Este sal apresenta uma redução de sódio sendo encontrado 197mg de sódio em 1g de sal. Os hipertensos devem estar atentos à quantidade ingerida pois também não deve ser consumido em excesso. Seu consumo é contraindicado para pessoas que apresentam complicações renais devido à grande quantidade de potássio presente.

Sal marinho: Menos processado que o sal refinado contém uma quantidade maior de minerais que o sal refinado.

Sal do Himalaia: O teor de sódio desse sal é reduzido e apresenta um bom teor de minerais como ferro, cálcio, cobre, magnésio, potássio.

| TIPOS DE SAL | MG DE SÓDIO/G DE SAL |
|--------------|----------------------|
| Refinado | 400 |
| Light | 197 |
| Marinho | 390 |
| Himalaia | 230 |

Acrescente algumas pitadas de saúde em seu saleiro:

→ evite o consumo de sal refinado e evite o consumo excessivo de sal. Uma boa estratégia para realçar o sabor dos alimentos e reduzir o uso do sal é a utilização de ervas aromáticas.

RECEITAS

GERSAL

Ingredientes:

1 xícara (café) de sal grosso (marinho ou Himalaia)

½ xícara (chá) de gergelim cru

Preparo: em uma frigideira antiaderente coloque o gergelim e ligue o fogo em temperatura baixa mexendo levemente por 3 minutos e desligue. Utilize um liquidificador ou mixer para triturar a mistura até obter uma consistência de farofa. Conserve em um pote de vidro (preferencialmente escuro) em local seco por até 60 dias.

SAL TEMPERADO

Ingredientes:

1 xícara (chá) de sal marinho ou sal do Himalaia

1 xícara (café) de orégano

1 xícara (café) de salsinha desidratada

1 xícara (café) de manjeriço desidratado

5 colheres (sopa) de semente de girassol triturada

2 folhas de Alga Nori trituradas

1 colher (sopa) de açafão da terra

1 colher (café) de pimenta preta

Preparo: em um processador adicione as sementes de girassol e as folhas de alga nori. Triture por poucos segundos para formar uma farinha. Em seguida transfira para um recipiente e misture todos os demais ingredientes. Leve em seguida para um vidro com tampa. Deve ser conservado em local seco e livre da incidência solar. Dentro de um armário terá validade de 90 dias. Para substituir o sal refinado das preparações, você deve acrescentar ao final do cozimento o sal temperado.

SAL VERDE

Ingredientes:

5 dentes de alho macerado

1 xícara (chá) de cebolinha

1 xícara (chá) de salsinha

1 xícara (chá) de manjeriço

1 xícara (chá) de coentro

¼ xícara (chá) de azeite



+55 48 9971 1724



elisavp@gmail.com



www.elisavpnutricionista.com.br



@elisavpnutricionista



/elisavpnutricionista

SAL E SUAS VARIAÇÕES

àrea exclusiva páciente



2 xícaras (chá) de sal marinho ou sal do Himalaia

Preparo: macere os dentes de alho com ajuda de um pilão. Higienize as ervas frescas com água corrente. Leve todos ingredientes para o liquidificador e bata até atingir uma consistência homogênea. Coloque a pasta de sal verde em um vidro com tampa e conserve em geladeira. A validade é de 60 dias.



+55 48 9971 1724

elisavp@gmail.com

www.elisavpnutricionista.com.br

@elisavpnutricionista

/elisavpnutricionista