

**Experimente novos sabores!**

**Cebola e alho:** crus ou refogados, combinam com todos os pratos do dia-dia.

**Salsinha e cebolinha:** básicos, ficam bons com a maioria dos pratos e podem ser combinados com outros temperos.

**Manjericão com:** tomate, molhos, verduras, tortas e saladas.

**Alecrim vai bem com:** sopas, carnes, peixes, aves, batatas, couve-flor e pães.

**Coentro combina com:** peixes e abacate.

**Louro é para:** feijões, sopas de legumes, carnes e molhos a base de tomate.

Não jogue esse impresso em vias públicas



Ministério da Saúde



*Menos Sal*

*Mais Saúde*

Comer sal em grandes quantidades pode aumentar o risco para a hipertensão arterial (pressão alta).

A hipertensão é uma doença que afeta 32% da nossa população e aumenta o risco para desenvolver doenças do coração, que é a principal causa de morte no Brasil.

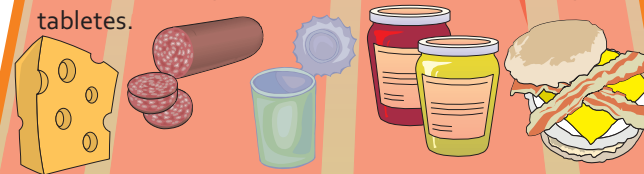
**Utilize no máximo uma colher de chá de sal ao dia.**

= 5g



### Alerta Vermelho

- Acrescente pouco sal nas receitas.
- Retire o saleiro da mesa.
- Evite alimentos que contêm muito sódio: queijos amarelos, enlatados, sopas de pacote, macarrão instantâneo, lingüiça, salsicha e mortadela.
- Evite os temperos industrializados: caldos em pó e tabletes.



### Sinal Verde

Tenha um estilo de vida saudável, faça uma alimentação equilibrada, procure se exercitar e controle o consumo de sal nas suas receitas.

#### Como cozinhar com menos sal?

Utilize os temperos naturais como as ervas/especiarias, para deixar suas receitas mais gostosas.

