

FIQUE ATENTO!

Procure cozinhar com menos sal: as papilas gustativas presentes na boca, que identificam o gosto salgado, demoram cerca de 3 meses para se adaptar á uma alimentação com menos sal, tudo é questão de tempo, para se acostumar à uma dieta mais saudável com menos sódio.

Atenção aos rótulos dos alimentos: Outros ingredientes que contém sódio são: bicarbonato de sódio, produtos diet/light/zero açúcar e cloreto de sódio.

COMO AVALIAR O EXCESSO DE SÓDIO:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___ g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	__Kcal = __Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores diários com base em uma dieta de 2000 kca ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

LISTA DE INGREDIENTES: Estão em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade e o último em menor quantidade.

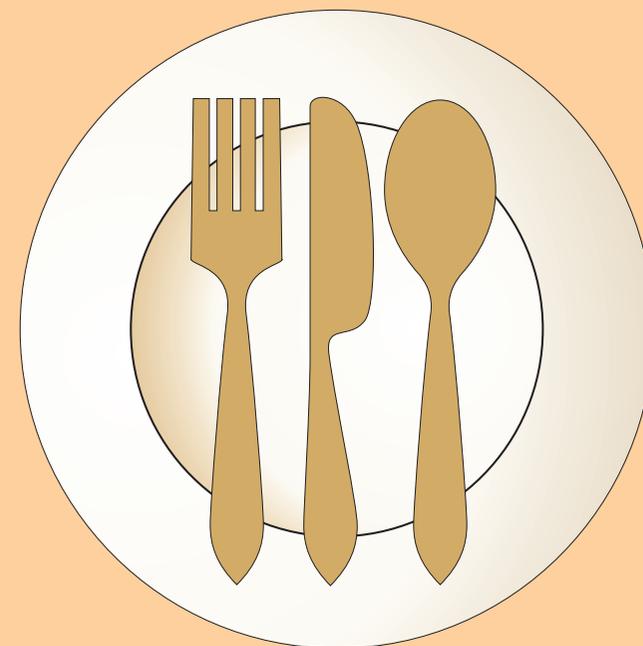
Evite produtos

- + 400mg de **sódio** em 100 g
- + 400 mg de **sódio** em 100 ml
- + 7% VD (valor diário referência)



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

Campanha do Consumo Consciente do Sal



**Receitas com menos sal
e mais sabor**



Comer sal em grande quantidade, pode causar hipertensão arterial (pressão alta), que aumenta o risco para doenças do coração.

O sal contém na sua composição Cloreto de Sódio e o excesso é responsável por causar várias doenças. Reduzir a quantidade de sal nas suas receitas contribuirá para uma alimentação mais saudável, mas o sódio pode estar em vários alimentos, principalmente nos industrializados, como refrigerantes, carnes salgadas entre outros.

RECEITAS COM MENOS SAL E MAIS SABOR.

Receita 1 Sal de ervas

Ingredientes:

- 1 pacote (10g) de alecrim seco
- 1 pacote (10g) de manjeriço seco
- 1 pacote (10g) de orégano seco
- 1 pacote (10g) de salsinha seca
- 4 colheres de sopa (100g) de sal comum



Comparativo em 1 porção de 5g	
Sal Comum	1950 mg
Sal de ervas	975 mg
50% de Redução de sódio	

Modo de preparo:

Bater os ingredientes no liquidificador. Guardar em pote de vidro bem fechado. Usar no lugar do sal comum.

Receita 2

Hambúrguer caseiro saudável

Ingredientes:

- 500g de carne moída - patinho
- 3 colheres (sopa) cheia de cebola ralada
- 1 colher (sopa) molho inglês
- ¼ pote de iogurte natural
- 1 dente de alho amassado
- Pimenta do reino (a gosto)



Comparativo em 1 porção de 120g	
Hambúrguer industrializado	230 mg
Hambúrguer saudável	117,5 mg
48,9% de Redução de sódio	

Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes, fazer 5 unidades de bolinhas, achatadas no formato de hambúrguer.

Dica: congelar em porções individuais, incluir salada de folhas para acompanhar.

Receita 3

Requeijão de ricota

Ingredientes:

- 500g de Ricota sem sal
- 1 Pote de iogurte natural desnatado
- Sal de ervas (pequena quantidade)
- Acrescente azeite, salsinha, cebolinha - á gosto



Comparativo em 1 porção de 30g	
Requeijão	104,3 mg
Requeijão de ricota	38,3 mg
61,3% de Redução de sódio	

Modo de preparo: Bater o iogurte no liquidificador e acrescentar a ricota picada em cubos até obter a consistência desejada. Temperar com sal de ervas, salsinha, cebolinha e azeite conforme o gosto.

Receita 4

Granola de soja

Ingredientes:

- 1 xícara cheia - 150g de Proteína de soja texturizada (PTS)
- 10 colheres (sopa) - 60g de Farelo ou flocos de aveia
- 8 colheres (sopa) - 40g de Coco desidratado desengordurado
- Adoçante para forno e fogão a gosto.



Comparativo em 1 porção de 25g	
Granola tradicional	51,5 mg
Granola de soja	0,20 mg
99,6% de Redução	

Modo de preparo: Num refratário misturar todos os ingredientes e levar ao forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 15 minutos. Deixar esfriar e conservar em vasilha fechada.

Dica: comer com salada de frutas ou iogurte

Receita 5

Molho de tomate fresco

Ingredientes:

- 5 unidades de tomate (maduro)
- 1 unidade pequena de cebola ralada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 sachê - 1g de sal



Comparativo em 1 porção de 60g	
Molho de tomate industrializado	370 mg
Molho de tomate caseiro	243,9 mg
34,1% de Redução	

Modo de preparo: Em uma panela cubra os tomates inteiros com água e deixe ferver por 10 minutos. Retirar do fogo e deixar esfriar. Bater no liquidificador e peneirar. Em uma panela, dourar a cebola e o alho no óleo, acrescentar os tomates batidos e peneirados, deixar ferver. Após ferver, abaixar o fogo e deixar por mais 15 minutos.

Dica: congele em porções individuais.