















**Algumas sugestões para tornar os
seus pratos mais aromáticos e
saborosos e menos salgados!**


**Substitua o sal por ervas aromáticas e
especiarias nos seus cozinhados!!!**





Substitua o sal por		Usos mais comuns em culinária
Aipo		Sopas, caldos de carne, estufados e cozidos de carne
Açafrão		Sopas, pratos de peixe, caldeiradas, arroz e certos molhos
Açafrão da terra ou curcuma		Pratos com ovos, molhos cremosos, massas, frango, peixes, arroz, pães
Açafrão espanhol		Arroz, paella, risotos, peixes, frutos do mar, pães
Alcaparra		Saladas, carnes diversas, molhos, peixes, pizzas
Alcaravia ou kummel		Carnes, assados, sopas de legumes, saladas, marinadas, patês

Substitua o sal por		Usos mais comuns em culinária
Anis ou erva-doce		Tortas, peixes, ensopados, queijos, massas, purés, carnes
Cardamomo		Sopas, molhos, alguns pratos de carne e peixe
Caril		Peixe, moluscos, molhos, aves, ovos, arroz, massas, estufados
Cebola		Muito vasto, cozidos, grelhados, assados no forno, estufados, carnes, peixes, saladas, legumes, feijão, molhos
Cebolinho		Saladas, pratos de ovos, queijo
Cerefólio		Saladas, molhos, sopas





Substitua o sal por		Usos mais comuns em culinária
Cominhos		Carnes de porco, estufados
Cravinho ou cravo-da-índia		Muito vasto, caldo de carne, feijão, marinadas, molhos com vinho, cerveja e vinagres
Estragão		Saladas, aves, molhos, conservas, aromatizar vinagres
Funcho bravo		Peixe (especialmente no grelhado), caldo para cozer peixe
Gengibre		Estufados, cozinha chinesa, inglesa e indiana, sopas de peixe
Gergelim		Torradas, canapés, saladas e arroz

Substitua o sal por		Usos mais comuns em culinária
Manjerona		Pizza, empadas, espetadas, molho de tomate, guisados, peixe assado
Mostarda		Marinadas, massas
Noz moscada		Muito vasto, molho <i>béchamel</i> , puré de batata, carnes, marinadas, estufados
Orégãos		Saladas, pizzas, molho de tomate, estufados de carne, pratos de peixe, azeitonas, massas
Paprika		Mistura de especiarias, molhos, estufados, sopas, pratos de carne
Pimenta		Muito vasto, pode ser usada em praticamente todas as preparações culinárias

Substitua o sal por		Usos mais comuns em culinária
Piripiri		Muito vasto, caldeiradas, carnes assadas
Poejo		Sopas, açordas
Salsa		Muito vasto, bacalhau, saladas, feijão...
Salva		Estufado, assados de porco, vitela, molho de tomate
Segurelha		Feijão, ervilhas, sopas de peixe
Tomilho		Muito vasto, todos os usos da manjerona e do orégão

Substitua o sal por		Usos mais comuns em culinária
Alho		Muito vasto, desde sopas de legumes, estufados, assados, cru em molhos como o molho verde, etc. ...
Alecrim		Marinadas, coelho, aves e carne de porco grelhados, aromatizante de água para a cozedura de massa ou arroz
Coentros		Saladas, sopas, arroz, massa, ervilhas, favas, marinadas
Colorau ou pimentão doce		Estufados, assados no forno, ensopados, carnes de porco, bacalhau e outros pratos de peixe

Coleção: Princípios para uma alimentação Saudável, Direção Geral de Saúde

Substitua o sal por		Usos mais comuns em culinária
Manjeriço ou basílico		Carnes, peixes, sopas, massas, estufados, cozinhados com tomate
Louro		Muito vasto, estufados, assados no forno, arroz, massas
Pimenta de Caiena		Sopas, guisados, peixe, marisco, molhos frios
Pimenta da Jamaica		Carnes picadas, estufados

Coleção: Princípios para uma alimentação Saudável, Direção Geral de Saúde