

## Tempero Delícia

### Ingredientes:

1 Kg de sal marinho

0,5 Kg de alho

0,25 Kg de cebola

100 g de ervas desidratadas mistas: manjericão, salsa, cebolinha, orégano, louro em pó.

### Modo de Preparo:

Descasque o alho e a cebola, bata no processador ou no liquidificador na função pulsar o alho e depois a cebola, depois de batido acrescente as ervas, misture até ficar uma pasta uniforme, após armazene em potes de vidro ou plástico.

### Validade: 6 meses

- ✓ Com a erva fresca a validade reduz e junta água em excesso.
- ✓ Ervas mais específicas como sálvia para frango, tomilho para molho vermelho, etc. podem ser adicionadas em separado nos potes que podem ser individuais e etiquetados.
- ✓ Vantagens: baixo custo, validade estendida e não adição de substâncias químicas artificiais para intoxicar as suas células.



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br