

### Tempero funcional



---

#### **Ingredientes:**

- + 2 colheres (sopa) azeite
- + 2 unid. cebola roxa
- + 2 dentes de alho
- + 1 colher (sobremesa) sal marinho
- + 1 maço de hortelã

#### **Modo de preparo:**

- + 1. Bater todos os ingredientes no liquidificador até formarem uma pasta.
- + 2. Armazenar em pote de vidro sob refrigeração por até 10 dias.

#### **Dica do Nutri:**

- + Receita antiga que a vovó fazia, funciona e dá muita saúde além de praticidade.

### Azeite funcional



#### **Ingredientes:**

- + 1 vidro escuro de azeite de oliva extra virgem, 0,05% acidez
- + 3 dentes de alho
- + 2 folhas de louro
- + Alecrim
- + 1 pimenta vermelha

#### **Modo de preparo:**

- + 1. Colocar tudo dentro do vidro escuro de azeite.

#### **Dica do Nutri:**

- + Pode utilizar na suas receitas e não vai ao fogo.
- + Para refogar use o azeite virgem, e nas saladas extra virgem, na hora de escolher opte
- + pela embalagem escura que não perde as propriedades do azeite.

### Sal de Ervas



#### **Ingredientes:**

- + 2 colher de sopa de alecrim
- + 2 colher de sopa de orégano
- + 2 colheres sopa manjericão
- + 2 colheres sopa salsinha
- + 4 colheres sopa sal grosso ou marinho ou rosa
- + \*todas as ervas desidratadas

#### **Modo de preparo:**

- + Bater no liquidificador o sal e as ervas desidratadas;
- + Armazenar em potes fechados.

#### **Dica do nutri:**

- + As ervas além de fornecerem um sabor especial as preparações, possuem atividades anti-inflamatórias
- + e antioxidantes que podem prevenir e auxiliar no tratamento de pessoas que precisam controlar a
- + Pressão sanguínea, além de reduzir a ingestão de sal, diminuindo inchaços, celulites e etc. Utilizar
- + em preparações como carnes, arroz, massas, saladas, molhos e etc.