



## Menos Sal, Mais Sabor

### OBJETIVO

Reduzir o consumo de **sal**, desenvolvendo estratégias para realçar o sabor dos alimentos com **ervas aromáticas, especiarias e técnicas culinárias**, alinhadas com o padrão alimentar mediterrânico.

### A TUA MISSÃO

Durante **uma semana**, segue os passos abaixo e observa como podes cozinhar com **menos sal** sem perder sabor.

#### Passo 1 — Cozinha sem adicionar sal

Escolhe **uma refeição principal** e prepara-a:

- **sem adicionar sal durante a confeção**
- usando **alho, cebola, ervas aromáticas, especiarias, limão, vinagre ou azeite** para dar sabor

**Refeição escolhida:**

---

**Que ingredientes usaste para dar sabor?**

---

---

#### Passo 2 — Prova consciente

Antes de adicionar sal à mesa, **prova a refeição**.

- Não precisei de adicionar sal
- Adicionei uma pequena quantidade
- Adicionei mais do que esperava



O que sentiste no sabor?

---

---

### Passo 3 — Atenção aos rótulos

Escolhe um produto embalado que consumas habitualmente (ex.: pão, queijo, sopa pronta).

Produto: \_\_\_\_\_

Sal (g/100 g): \_\_\_\_\_

- Escolhi uma opção com **menos sal**
- Vou tentar reduzir o consumo deste produto

### Plano da Semana

Assinala quando tentaste **reduzir o sal** e que alternativas usaste.

| Dia | Refeição | Como reduziste o sal |
|-----|----------|----------------------|
|     |          |                      |
|     |          |                      |
|     |          |                      |
|     |          |                      |

### Dica mediterrânica

Na alimentação mediterrânica, o sabor vem sobretudo de:

- **ervas aromáticas** (orégãos, tomilho, louro, coentros)
- **alho e cebola**
- **azeite, limão e vinagre**

O sal é usado **com moderação**.



### Reflexão final

Responde às seguintes questões:

1. Foi difícil reduzir o sal? Porquê?

---

2. Que alternativas ao sal funcionaram melhor para ti?

---

3. Que mudanças podes manter no teu dia a dia para **consumir menos sal**?

---

---