

## *Arroz sem sal*

### Ingredientes:

Arroz; Tomate; Queijo; Alho; Milho doce enlatado; Ervilhas cozidas enlatadas;  
Azeite;  
Ovos (opcional)

### Passos:

- 1º Corte o tomate e o queijo em pedaços
- 2º Cozinhe o arroz numa panela
- 3º Quando o arroz estiver quase cozido, adicione as ervilhas e o milho (enlatados) a gosto e deixe ferver mais alguns minutos
- 4ª Por fim, adicione o azeite, o tomate em pedaços e o queijo
- 5º Este prato pode acompanhar carne ou peixe ou, caso prefira, pode misturar ovos mexidos no arroz (sem sal) em estilo “Arroz Chao Chao”

*Qual a fonte de sódio desta receita?*



O queijo



# *Frango Assado com Mel*

## Ingredientes:

Coxas de frango; Laranjas; Mel; Alho; Azeite; Mix de Especiarias

## Passos:

1º Coloque num tabuleiro o sumo da laranja (até cobrir um dedo de altura), o alho picado (q.b.), o mel (1 colher de café por coxa de frango), o mix de especiarias (q.b.)

2ª Acrescente os pedaços de frango, misturando bem

3ª Deixe a carne repousar no tempero pelo menos 1 hora

4º Coloque o azeite.

5ª Cubra o tabuleiro com papel de alumínio e leve ao forno a 200°C até assar bem a carne.

6ª Depois retire o papel alumínio e deixe dourar mais uns no forno.

7º Sirva com o molho que fica no tabuleiro.

## *Qual a fonte de sódio desta receita?*



O mix de especiarias



# *Creme de Legumes*

## Ingredientes:

Batata doce; cenoura; cebola; curgete; brócolos; salicórnia; Azeite

## Passos:

1º Coza tudo num tacho com água

2º No final adicione o Azeite e deixe ferver alguns minutos

3ª Deixe arrefecer e passe com a varinha mágica até obter um creme

*Qual a fonte de sódio desta receita?*



A Salicórnia

