**Tabela do Sal**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Produto | Quantia de Sal/ 100g | % Diária Recomendada de Sal |
| Cereais (Choco Flakes) | 0,25g | 1% |
| Salsichas | 1,70g | 7% |
| Cogumelos enlatados | 0,60g |  |
| Milho enlatado | 0,4g |  |
| Madalenas | 1,4g | 8,1% |

Alerta!

O consumo excessivo de sal é extremamente prejudicial à nossa saúde, pois aumenta o risco de AVC, a retenção de líquidos, também aumenta a pressão arterial

Como minimizar os riscos?

Uma forma de minimizar o consumo de sal é substituí-lo por outros temperos como ervas aromáticas, pimenta, alho ou cebola, quando se está a cozinhar.

Matilde Prado

N.º16 8ºC