

## Tempero Mediterrâneo

**Óregãos, tomilho, alecrim, manjeriço e salsa.**

- Massas, saladas, marinadas de carnes brancas e peixes;
- Sopas e pratos de forno.

## Tempero de Frango

**Salsa, mangerona, limão, pimenta cayena, alho, coentros, curcuma, pimentão e louro.**

- Marinadas secas ou húmidas de frango (grelhado/estufado/assado);
- Molho de logurte.

## Tempero de Peixe

**Alho, pimenta preta, endro, limão, cebola e coentros.**

- Marinadas secas ou húmidas em posta ou inteiros;
- Assados, caldeiradas ou grelhados.



**Para mais ideias de como  
colocar em prática,  
aceda ao QR Code:**



**Dê mais sabor  
e menos sal  
à sua vida**



As especiarias e as ervas aromáticas há séculos que são o ouro e o segredo para mais sabor, cor, aroma e prazer na nossa alimentação.

### Riqueza nutricional

Apesar de adicionarmos em pequenas quantidades, as especiarias e as ervas aromáticas são ricas em nutrientes como vitaminas, minerais e outros compostos antioxidantes com efeito benéfico para o nosso organismo. O seu uso reduz a necessidade de adicionar sal.



\*UMAMI - Chamado de 5.º sabor e que, em japonês, quer dizer 'saboroso' e é um gosto intenso e prolongado encontrado em alimentos como queijo curado, cogumelos, carnes, caldos e tomate maduro.

**A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE ORAL:** Uma boa higiene oral permite que as papilas gustativas tenham uma melhor percepção de todos os sabores dos alimentos, desde os mais discretos aos mais intensos, reduzindo a necessidade de adição de sal.



## UM MUNDO A DESCOBRIR

Desperte a sua curiosidade e experimente!

### Chimichurri (Argentina/Uruguai)

**Pimentão, pimenta cayena, oregãos, tomilho, alho granulado.**

- Conjuntamente com o azeite, usar em carnes e vegetais grelhados.

### Zaatar Libanês

**Oregão, tomilho, manjeriço, sumac, sésamo branco.**

- Com azeite para barrar o pão;  
- Tempero de saladas, queijo fresco, carne e peixe.