

## — SABIA QUE —

O consumo excessivo de sal está associado a 2,3 milhões de mortes por ano em todo o mundo?

O verdadeiro problema do sal é o sódio?

O sódio é um dos principais constituintes do sal e é um nutriente essencial ao organismo. Mas, em excesso, comporta sérios riscos para a saúde.

Os portugueses consomem 2 vezes mais sódio do que o recomendado pela OMS

**FOI A PENSAR NISSO QUE CHEGOU SAL&VIDA®,  
O SAL NATURAL QUE NÃO FAZ MAL**

## — BENEFÍCIOS —

### TODO O SABOR

A sua composição nutricional única permite manter o sabor das refeições a que estamos habituados evitando os efeitos adversos do consumo excessivo do sódio.

### SEM EFEITOS ADVERSOS

Ao contrário dos substitutos do sal, geralmente ricos em potássio, SAL&VIDA® tem apenas 0,1% deste mineral, que em excesso pode causar problemas renais e cardíacos, entre outros.

### MAIS SAÚDE

É um sal 100% natural com 5 vezes menos sódio do que o sal tradicional.

### COMO UTILIZAR

Recomenda-se a utilização de 3 a 6 pulverizações por dose individual, quantidade que pode e deve ser ajustada ao gosto de cada um. Preferencialmente o SAL&VIDA® deve ser adicionado directamente no prato permitindo que cada pessoa tempere a seu gosto.

À venda em farmácias e parafarmácias.  
Para mais informações fale com o seu médico ou farmacêutico ou vá a [sal-vida.com](http://sal-vida.com) e visite-nos também na página de facebook [facebook.com/SAL.VIDA.sal.quenaofaz.mal](https://facebook.com/SAL.VIDA.sal.quenaofaz.mal)



# CADERNO DE RECEITAS SAL&VIDA®





SALADA DE RÚCULA, LARANJA E NOZ

### **SAL TRADICIONAL VS SAL&VIDA®**

Habitualmente, por cada dose, adicionamos aos nossos cozinhados 0,5 gr. de sal tradicional.

Nestas receitas o sal tradicional é substituído por SAL&VIDA®, que é adicionado no final da confeção e de acordo com o gosto de cada um, recomendando-se 3 a 6 pulverizações por dose. Desta forma vai reduzir a adição de sódio mantendo o sabor salgado a que está habituado.

Veja a comparação entre a quantidade de sódio adicionado quando utiliza sal tradicional (0,5 gr. por dose) e quando utiliza SAL&VIDA® (6 pulverizações por dose):



### **INGREDIENTES**

400 gr. de rúcula  
400 gr. de laranja  
50 gr. de noz  
1 colher de sopa de azeite  
1 colher de sopa de vinagre de cidra/vinagre de vinho branco  
1 colher de chá de mel de rosmaninho  
4 folhas de manjeriço canela  
1 maçã bravo esmolfe/ pêra rocha  
q.b. de pimenta rosa  
q.b. de SAL&VIDA®

### **CONFEÇÃO**

10 minutos

Numa saladeira misture, com a ajuda de umas varas, o vinagre, o azeite, a pimenta e o mel. Posteriormente, envolva neste preparado, a laranja aos gomos, as nozes previamente torradas, a maçã aos cubos, o manjeriço e a rúcula. Por fim, cada comensal deve temperar a gosto com SAL&VIDA® tendo o cuidado de mexer a salada entre cada pulverização. Sirva a gosto.

### **INSPIRAÇÃO**

A terra e o mar encontram-se no recheio destes sumptuosos peitos de peru, que nada mais pedem que um singelo ratatui para despertar os sentidos dos comensais.



FETTUCINE CREMOSO DE SALMÃO

### INGREDIENTES

400 gr. de lombo de salmão  
1 lima (sumo e casca)  
6 folhas de manjericão  
125 gr. de iogurte natural magro  
200 gr. de abóbora  
10 gr. de gengibre fresco  
q.b. de pimenta rosa  
220 gr. de massa fettucine fresca  
1/2 lt. de água  
1/2 colher de sopa de azeite  
1 dente de alho  
3 talos de cebolinho  
q.b. de SAL&VIDA®

### INSPIRAÇÃO

O peixe português, o iogurte de origem grega e a massa da costa italiana combinam-se num simples e saboroso prato, que pode e deve ser partilhado numa refeição completa e equilibrada criada pelo nosso autor.

### CONFEÇÃO

25 minutos

Numa panela com água ao lume, coza a massa fettucine fresca com a casca da lima.  
Numa frigideira coloque o azeite e salteie o salmão cortado às tiras, juntamente com o alho. Introduza o cebolinho, o manjericão, o sumo de lima, o gengibre e a pimenta. No final adicione o iogurte natural e o SAL&VIDA® a gosto misturando bem.  
Envolva este preparado com a massa e sirva.



CABRITO ASSADO COM ESPARREGADO DE FAVAS

### INGREDIENTES

400 gr. de cabrito  
2 ramos de alecrim  
4 dentes de alho  
2 limões (sumo)  
200 ml. de vinho branco  
200 gr. de cebola roxa  
q.b. de pimenta preta  
600 gr. de favas  
1/2 colher de sopa de azeite  
100 gr. chalotas  
1 ramo de hortelã  
q.b. de pimenta verde  
100 ml. de vinagre de vinho tinto  
q.b. de SAL&VIDA®

### INSPIRAÇÃO

A consistência do esparregado de favas é a base ideal para este cabrito no forno, cuja tenra carne cozinhada no ponto se desfaz no palato dos comensais, trazendo o aroma do alecrim e da cebola roxa.

### CONFEÇÃO

40 minutos

De véspera, tempere a carne com o alecrim, o alho, o sumo de limão, o vinho branco e a pimenta preta.  
Numa frigideira anti-aderente, coloque uma colher de sopa de azeite e core a carne. Retire depois a carne para um tabuleiro de forno e reserve. Core a cebola roxa cortada em meias luas na mesma frigideira, despejando-a, de seguida, sobre a carne. Leve ao forno a 220° durante cerca de 15 minutos.  
Numa panela refogue o alho, juntamente com as chalotas. Introduza as favas previamente descascadas, partidas e cozidas, e refresque com vinho branco. Adicione a hortelã e tempere com a pimenta verde, deixando cozer. Mexa com uma colher de pau, até que as favas adquiram uma consistência mais espessa. Sirva, fazendo uma cama de esparregado sobre a qual se deposita o cabrito previamente trinchado. Cobrir com o molho do assado temperado com SAL&VIDA® a gosto.



FILETE DE TRUTA E MANJERICÃO  
COM ARROZ DE CARQUEJA



ENSOPADO DE BORREGO  
COM GRELOS SALTEADOS

## INGREDIENTES

8 filetes de Truta  
40 gr. de pinhão  
q.b. de manjericao  
2 colheres de sopa de azeite  
1 limão (sumo)  
125 gr. de cebola roxa  
400 gr. de arroz carolino  
q.b. de rama de carqueja  
1 colher de chá de bagas de zimbro  
q.b. de pimenta  
1200 ml. de água  
q.b. de SAL&VIDA®

## INSPIRAÇÃO

Inesperado mas delicioso, o arroz de carqueja com zimbro revela uma clara inspiração na floresta que se torna fundamental para fazer destacar a sutileza do rico sabor da truta, do manjerico e do pinhão.

## CONFEÇÃO

40 minutos

Enrole os filetes de truta, previamente polvilhados com o pinhão, nas folhas de manjericao e prenda com um palito. Em azeite, frite os filetes e regue com o sumo de limão temperado com SAL&VIDA® a gosto, polvilhando com a pimenta. Frite, também em azeite, a cebola e coloque o arroz carolino a corar. Junte a água, a rama da carqueja, as bagas de zimbro e deixe cozer lentamente, tendo o cuidado de deixar que o arroz fique caldoso (arroz malandrino). No final tempere a gosto com SAL&VIDA®. Sirva o arroz numa tacinha e acompanhe com os filetes à parte (ainda com o palito).

## INGREDIENTES

600 gr. de perna de borrego sem osso  
4 dentes de alho  
2 folhas de folha de louro  
1 limão (sumo)  
400 ml. de vinho branco  
q.b. de pimenta preta  
2 ramos de tomilho  
1 ramo de alecrim  
125 gr. de cebola  
200 gr. de tomate  
400 gr. de batata  
200 gr. de pão sem sal  
1 colher de sopa de azeite  
q.b. de SAL&VIDA®

## INSPIRAÇÃO

As beiras do nosso país são rainhas neste sumptuoso prato, onde o borrego se conjuga com os grelos, numa sumptuosa refeição de inverno que a muitos traz à lembrança o interior nacional.

## CONFEÇÃO

45 minutos

Corte o borrego aos cubos e coloque a marinar com o alho laminado, o louro, o sumo de limão, o vinho branco, a pimenta preta, o tomilho e o alecrim. Posteriormente, faça um refogado com o azeite, a cebola e o tomate e introduza o borrego (sem a marinada) a corar. Adicione a marinada e as batatas cortadas em gomos, deixando cozer tudo junto. À parte, torra o pão no forno. Emprate, colocando a batata na base, seguida do borrego, por cima ponha uma fatia de pão torrado e um raminho de tomilho a decorar. Regue tudo com o molho do ensopado já temperado com SAL&VIDA®.



ESPADARTE ASSADO NO FORNO  
COM SALTEADO DE LEGUMES



ENVOLTINI DE PERÚ E AMÊIJOJA  
SOBRE CAMA DE RATATUI

## INGREDIENTES

600 gr. de espadarte  
1 limão e 1/2 (sumo)  
1 dente de alho  
40 gr. de salsa  
200 ml. de vinho branco  
q.b. de farinha  
2 colheres 1/2 de sopa de azeite  
200 gr. de courgette  
200 gr. de beringela  
200 gr. de cenoura  
200 gr. de abóbora  
q.b. de pimenta Jamaica  
1 colher de chá de cebolinho  
q.b. de sementes de sésamo  
q.b. de SAL&VIDA®

## INSPIRAÇÃO

Da costa atlântica provém um peixe robusto e suave, que se derrete na boca dos comensais. O espadarte é um peixe versátil que nesta receita encontra na simplicidade dos legumes o acompanhamento perfeito.

## CONFEÇÃO

40 minutos

Faça uma marinada do espadarte com o sumo do limão, o vinho branco, a alho e a salsa. Passe o peixe pela farinha e frite numa frigideira com o azeite, de ambos os lados. Insira o espadarte num tabuleiro e leve ao forno para finalizar, regando com o suco da marinada. Corte todos os legumes em tiras finas e longas e salteie ligeiramente numa frigideira com meia colher de azeite. Tempere com a pimenta jamaica e o cebolinho e polvilhe com as sementes de sésamo previamente torradas. Coloque os legumes salteados num prato, sobrepondo o peixe e regue com um pouco do molho do assado, temperado a gosto com SAL&VIDA®.

## INGREDIENTES

600 gr. de bife de Perú  
250 gr. de pão sem sal  
400 gr. de amêijoas  
q.b. de pimenta preta  
2 limões (sumo)  
100 ml. de vinho branco  
80 gr. de coentros  
1 colher de chá de cebolinho  
50 gr. de farinha  
1 ovo  
200 ml. de óleo  
200 gr. de beringela  
200 gr. de courgette verde  
200 gr. de courgette amarela  
400 gr. de tomate  
125 gr. de cebola roxa  
q.b. de orégãos frescos  
1 colher de sopa de azeite  
q.b. de SAL&VIDA®

## INSPIRAÇÃO

A terra e o mar encontram-se no recheio destes sumptuosos peitos de Perú, que nada mais pedem que um singelo ratatui para despertar os sentidos dos comensais.

## CONFEÇÃO

45 minutos

Pese 50 gramas de pão e torre no forno. Retire e triture, obtendo assim um pão ralado sem sal. Numa frigideira com azeite e alho picado, salteie as amêijoas e, de seguida, introduza os coentros e a pimenta. Refresque com o vinho branco e o sumo de um limão, tape e deixe as amêijoas abrir. Ensope o restante pão no molho das amêijoas, misturando um pouco de miolo da amêijoja. Abra os bifes de Perú e recheie com o preparado do pão com a amêijoja. Enrole e prenda com uns palitos cruzados de maneira a que o recheio não saia. Passe os bifes por farinha, seguidamente pelo ovo batido com o cebolinho picado, e frite em óleo quente. Para o ratatui, refogue em azeite a cebola roxa picada com o alho e o tomate aos cubos. Introduza a beringela cortada e as courgettes. Tempere com orégãos frescos e sumo de limão e deixe o preparado reduzir. No final tempere a gosto com SAL&VIDA®. Corte os bifes de Perú longitudinalmente e sirva com o ratatui como base no prato.



PEIXINHOS DA HORTA COM MOLHO DE IOGURTE AÇAFRONADO



NACO DE VITELA COM COGUMELOS ASSADOS E COULI DE PIMENTOS

## INGREDIENTES

400 gr. de naco de vitela  
500 gr. de cogumelos paris  
200 gr. de pimento vermelho  
1 limão (sumo)  
Pimenta preta q.b.  
1 Colher de sopa de azeite  
1 Dente de Alho  
1 Folha de louro  
6 Raminhos de tomilho

## INSPIRAÇÃO

O naco de vitela apresenta-se nesta receita numa cama de cogumelos assados no forno e guarnecido com o couli de pimentos, numa fusão de sabores e texturas que se dissolvem no interior da boca dos comensais, trazendo à memória sabores da terra e do campo.

## CONFEÇÃO

30 minutos

Numa frigideira quente, coloque o azeite, o dente de alho e a folha de louro a corar o naco de vitela. Asse os cogumelos no forno com o tomilho, a cerca de 220° durante 4 minutos.  
Para o couli de pimentos, asse os pimentos e triture, misturando posteriormente o limão e SAL&VIDA® a gosto.  
Numa cama de cogumelos, colocar o naco de vitela laminado e decorar o prato com o couli de pimentos.

## INGREDIENTES

300 gr. de feijão verde  
300 gr. de cenoura  
300 gr. de farinha de trigo tipo 55  
1 limão (raspa e sumo)  
1 colher de sopa de azeite  
q.b. de pimenta preta  
100 ml. de vinho branco  
100 ml. de leite  
2 ovos  
q.b. de salsa  
20 gr. de avelã picada  
q.b. de óleo de avelã para fritar/  
azeite para fritar  
125 gr. de de Iogurte natural magro  
1/2 colher de chá de açafraão  
1 colher de chá de mel  
1 laranja (raspa)  
q.b. de SAL&VIDA®

## INSPIRAÇÃO

A tradição portuguesa dos pequenos peixes de água doce fritos trouxe à imaginação do autor a versão mais vegetariana do prato. Aliando o feijão verde com a cenoura, numa conjugação de cores e sabores, o autor faz uma pequena variação na tradição e junta ainda a doçura do iogurte com mel numa combinação de sabores de abrir o apetite.

## CONFEÇÃO

30 minutos

Ferva ligeiramente a cenoura e o feijão verde em tiras e cortados ao meio.  
Faça um polme misturando a farinha, a raspa e sumo de limão, o azeite, a pimenta, as avelãs e a salsa picadas, o leite, os ovos (a gema e a clara devem ser separadas e batidas à parte antes de integrarem o preparado) e o vinho branco. Misture bem com a ajuda de umas varas.  
Aqueça o óleo de avelãs numa panela.  
Junte uma tira de feijão verde com uma de cenoura, passe pelo polme e frite no óleo de avelã bem quente.  
Numa molheira misturar o iogurte com a raspa da laranja, o açafraão, o mel e SAL&VIDA®, temperando a gosto.  
Coloque numa travessa os peixinhos da horta e regue com o molho de iogurte.