|  |  |
| --- | --- |
| 2L LEITE | 2G |
| 1 pacote MANTEIGA | 2G |
| CEREAIS | 3G |
| 1 lata FEIJÃO COZIDO | 4G |
| BOLACHAS | 10G |
| TEMPERO | 25G |

ALERTA AO SAL

O consumo excessivo de sal aumenta o risco de doenças cardiovasculares!

Substitua, sempre que possível, o sal por de ervas aromáticas!

Ex:

* SALSA
* SALICÓRNIA
* TOMILHO