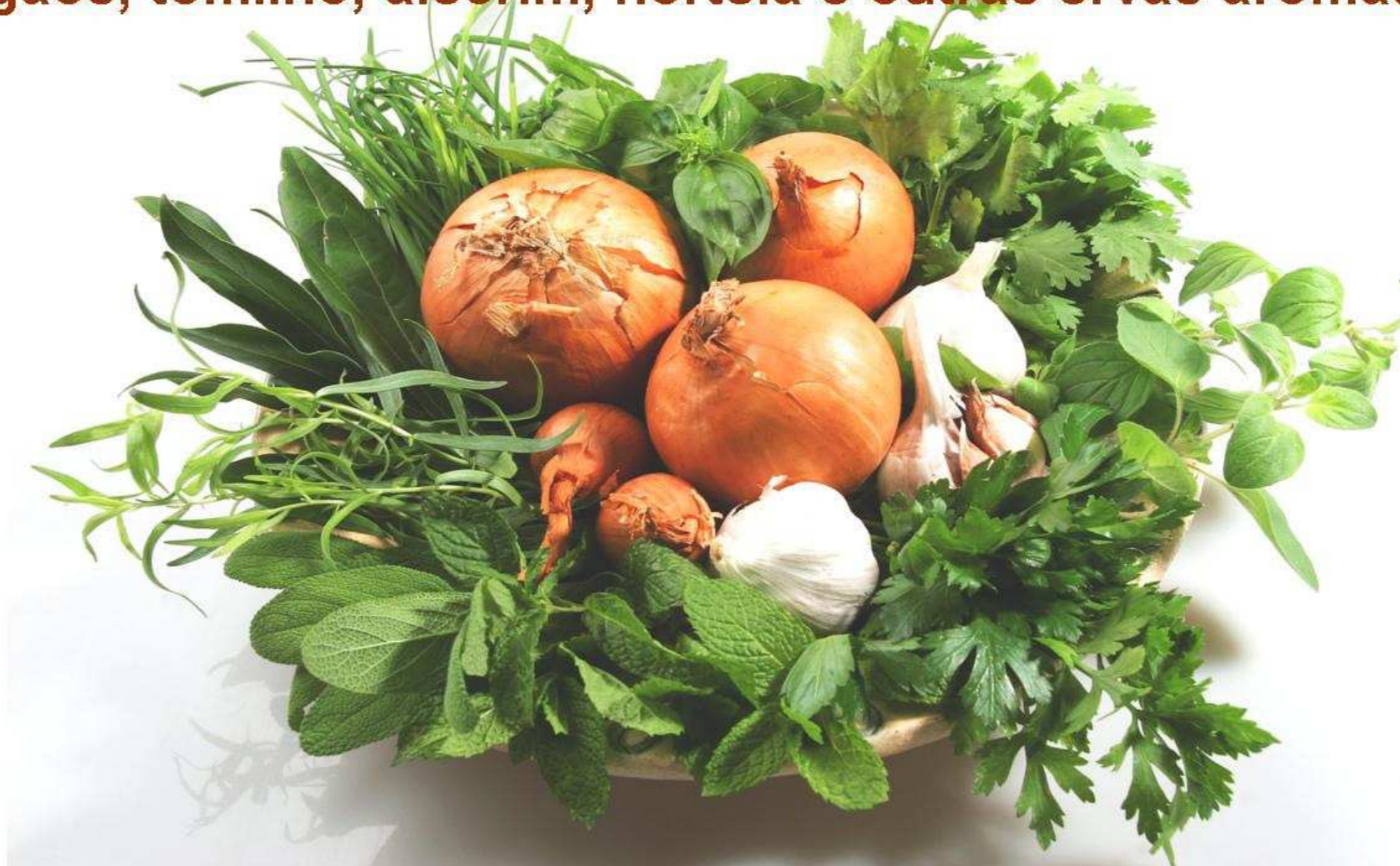




Ministério da Saúde
Terras de Basto ACES-AVE I



Reduza o sal, condimente com alho, salsa, louro, coentros, orégãos, tomilho, alecrim, hortelã e outras ervas aromáticas



ISABEL MARQUES

Sabia que: os portugueses estão a comer 3 vezes mais sal do que a quantidade recomendada por dia ?