

**Prevenir a Hipertensão  
também começa no prato**  
Confira receitas saudáveis  
e com pouco sal:



## **Tilápia Grelhada com Sal de Ervas** (+ receita do sal de ervas)

Rende 4 porções

### **Sal de Ervas**

#### **Ingredientes**

- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de alecrim seco
- 1 colher de chá de orégano seco
- 1 colher de chá de salsinha seca
- 1 colher de chá de manjericão seco

#### **Modo de preparo**

Misture todos os ingredientes em um potinho e reserve. Pode ser preparado com antecedência e guardado em vidro fechado por até 30 dias.

### **Tilápia**

#### **Ingredientes**

- 4 filés de tilápia (aproximadamente 150 g cada)
- 1 colher de sopa de sal de ervas (receita acima)
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

#### **Modo de preparo**

1. Tempere os filés com o suco de limão e o sal de ervas. Deixe descansar por 10 minutos.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o azeite.
3. Grelhe os filés por cerca de 3 a 4 minutos de cada lado, até dourarem levemente.
4. Sirva com arroz, legumes cozidos ou salada.

O sal de ervas tem muito mais sabor que o sal puro e a quantidade usada é menor, garantindo menos sódio na alimentação.

## Prevenir a Hipertensão também começa no prato



### Sopa de Abóbora com Gengibre

Rende 4 porções

#### Ingredientes

- 600 g de abóbora cabotiá (aproximadamente ½ abóbora média), descascada e cortada em cubos
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 600 ml de água (aproximadamente 3 xícaras)
- Salsinha fresca a gosto para finalizar

#### Modo de preparo

1. Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho até dourarem levemente.
2. Adicione os cubos de abóbora e o gengibre ralado. Misture bem.
3. Acrescente a água e cozinhe em fogo médio por cerca de 20 minutos, até a abóbora ficar bem macia.
4. Desligue o fogo e bata tudo no liquidificador até obter um creme liso.
5. Volte à panela e sirva com salsinha fresca picada por cima.

O gengibre e o alho dão muito sabor à sopa, reduzindo a necessidade de sal. Se precisar adicionar, coloque apenas o necessário para ficar levemente salgada.

**Prevenir a Hipertensão  
também começa no prato**



## **Vitamina de Banana com Leite Desnatado e Abacate**

Rende 2 porções

### **Ingredientes**

- 2 bananas prata médias maduras
- ¼ de abacate médio (aproximadamente 60 g)
- 400 ml de leite desnatado (2 xícaras)
- 1 colher de chá de canela em pó
- Gelo a gosto (opcional)

### **Modo de preparo**

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata por cerca de 1 minuto até ficar cremoso e homogêneo.
3. Sirva imediatamente.

Não é necessário adicionar açúcar, pois a banana madura já adoça naturalmente. A canela realça o sabor sem adicionar sódio. O abacate e a banana são excelentes fontes de potássio.