



ch t m a d

prevenir para usufruir



aromatizar para saborear

para dar mais cor, aroma e sabor ao que comemos, nada melhor que as ervas aromáticas da nossa terra.

mantenha vivas as tradições da sua família, mas seja também criativo e deixe-se surpreender com combinações improváveis de sabores:

- ♥ corte o pão do dia anterior às fatias e toste-o no forno, com um fio de azeite e folhas de alecrim; ou então faça uma açorda, com muitos coentros.
- ♥ para temperar as saladas, não faltam opções em vez do sal: um fio de azeite e folhas de orégãos, manjeriço, tomilho, alecrim, cebolinho, salsa, coentros ou hortelã.
- ♥ para beber, prefira água simples ou aromatizada com hortelã, erva-cidreira, manjeriço ou alecrim; junte gengibre, erva-doce, paus de canela ou fruta.

experimente. pela sua saúde. e pela sustentabilidade do nosso planeta.