



SAL VEGETAL – SALICÓRNIA DA RIA FORMOSA

A salicórnia é uma planta halófito, ou seja, tolerante à salinidade.

As suas folhas são verdes em forma de escama, tolerante à água salgada e cresce de forma espontânea na Ria Formosa.

Tem um elevado valor nutricional, devido à capacidade de armazenamento dos seus sais.

A salicórnia da “RiaFresh” é o resultado da escolha das melhores espécies existentes no parque natural da Ria Formosa.

Se for consumida fresca, tem um paladar levemente salgado, crocante, succulento e saboroso.

Como confere um sabor salgado aos alimentos e tem um baixo teor de sódio, é uma alternativa saudável para quem quer reduzir os riscos associados ao consumo excessivo de sal.

Para um adulto, a dose diária recomendada de sal é de 5g, o que equivale a um teor de sódio de 2.000mg.

No caso da salicórnia, 5g da planta correspondem a apenas 50mg de sódio.

A salicórnia tem um elevado valor nutritivo e é conhecida pelas suas propriedades diuréticas e medicinais. É rica em Vitaminas e Minerais como o cálcio, o potássio e o magnésio. Possui características imuno-estimulantes, antioxidantes, anti-inflamatórias, anti-tumorais e antidiabéticas, contribuindo para a prevenção de problemas de hipertensão arterial.

A Salicórnia, seca e triturada, transforma-se numa especiaria, podendo ser utilizada como tempero em saladas em pratos de arroz ou massas e é muito interessante na preparação de caldos. Experimente em pratos de peixe ou carne, vai ficar impressionado.