

# SAL

Hoje vamos falar sobre sal e os tipos que encontramos na nossa cozinha!



## SAL DO HIMALAIA

O Sal do Himalaia, como nome diz, vem da base desta Cordilheira e é rosado. É proveniente de vestígios de um enorme oceano pré-histórico existente naquela região e devido a altura e a baixa pressão de seus arredores é puro e livre de toxina. É muito rico em minerais (cálcio, magnésio, potássio, cobre e ferro), e tem quase a metade de sódio do sal comum. Pode ser utilizado em todos os pratos, substituindo o sal tradicional.

## FLOR DE SAL

São pequenos cristais retirados da camada mais superficial do sal marinho, não são industrializados nem passam por refinamento. Contém bastante sódio e outros minerais. Existem vários tipos, o mais famoso é da região de Guérande, localizada no norte da França. Recomendamos para utilização, uma pequena quantidade, em alguns pratos especiais: carpaccio de salmão ou de carne, saladas e peixes por exemplo.

## SAL TRUFADO

O sal trufado é um sal temperado com trufa, que é um tipo de fungo, considerado uma iguaria. Fica uma delícia em alguns pratos, principalmente em receitas simples como omeletes, purê de batata, polenta, etc.