

Carnaval 2023: aprenda cinco receitas de lanches para os dias de folia

Time de especialistas da Ajinomoto do Brasil separa receitas de lanches para serem levados em bloquinhos de rua



São Paulo, fevereiro de 2023 – A época é de folia, descontração e muita queima de energia, que exige hidratação e alimentação balanceada ou que garanta a reposição de energia. Foi pensando no bem dos foliões do Carnaval que o time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** separou algumas receitinhas especiais e saborosas para serem levadas para a avenida ou para os blocos de rua.

De acordo com Marília Zagato, é importante ingerir muito líquido e manter uma boa alimentação durante a festa. Para começar, se a ideia é consumir uma opção mais leve, o time sugere o preparo de um *snack* que utiliza couve, amendoim, castanhas-de-caju e uvas-passa para compor uma mistura que incorpora **Tempero SAZÓN® Toque de Alecrim**.

Para quem prefere algo doce e para repor a energia, o cookie com confete pode ser uma boa pedida. É uma receita fácil de armazenar e carregar, podendo ser levada em saquinhos *ziplock*. Você irá aprender a fazer uma massa bastante saborosa com **MID® Baunilha com Limão**.

O *snack* de couve-flor utiliza toda a praticidade de **Caldo SAZÓN® Legumes** para dar sabor delicioso. Ele é equilibrado na medida certa e ideal para ser consumido antes das festas, pois tem ingredientes que ajudam a dar saciedade por mais tempo. A receita de chips de batata-doce, também preparada com **Caldo SAZÓN® Legumes**, é uma ótima opção para dar energia e pode ser dividida entre os amigos. Por fim, a sugestão é da clássica barra de cereais, feita na fritadeira elétrica, com o sabor de **MID® Guaraná** para tornar seu momento de descanso no meio dos bloquinhos um pouco mais especial.

“As castanhas e as frutas secas fazem dessa barrinha uma excelente opção para repor a energia de forma equilibrada e prática, e ainda conta com o sabor do guaraná para dar o toque final”, ressalta Marília Zagato.

Conheça mais receitas de lanches rápidos na plataforma Sabores Ajinomoto: <https://www.saboresajinomoto.com.br/>.

Confira o modo de preparo e caia na folia com muita alegria.

SNACK SAUDÁVEL - [Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 20 minutos (+ 20 minutos de forno)

Rendimento: 4 Porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 5 folhas médias de couve-manteiga, rasgadas em pedaços pequenos (150 g)
- meia xícara (chá) de amendoim, sem pele e sem sal (55 g)
- 3 colheres (sopa) de castanha de caju, torrada sem sal
- 3 colheres (sopa) de semente de girassol
- 3 colheres (sopa) de uva-passa escura, sem sementes
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Toque de Alecrim**
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Em uma assadeira grande, disponha metade dos pedaços de couve e leve ao forno baixo (160 graus), preaquecido, por 10 minutos, virando na metade do tempo. Repita o processo com a couve restante. Retire do forno, transfira para uma tigela grande e reserve.
2. Em uma frigideira média, coloque o amendoim, a castanha de caju, a semente de girassol, a uva-passa, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e toste por 5 minutos em fogo médio, ou até a castanha dourar levemente. Disponha sobre os chips de couve reservados e misture.
3. Distribua em 4 potinhos ou saquinhos próprios para alimento, feche e leve como opção de lanche.

Dica:

Se preferir, substitua a castanha de caju por castanha-do-brasil ou amêndoa.

COOKIES COM CONFETE - [Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 30 minutos (+ 20 minutos de forno)

Rendimento: 6 Porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- meia xícara (chá) de açúcar (75 g)
- meia xícara (chá) de açúcar mascavo (75 g)
- meia xícara (chá) de manteiga sem sal, derretida (100 g)
- 1 sachê de **MID® Baunilha com Limão**
- 2 ovos
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (330 g)
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de confete de chocolate

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, coloque os açúcares, a manteiga, o **MID®** e os ovos, e misture. Junte, aos poucos, a farinha de trigo e o fermento, e mexa com as mãos até obter uma massa homogênea. Acrescente os confetes de chocolate e misture.
2. Divida a massa em 12 esferas e achate-as entre as palmas das mãos. Disponha-as em duas assadeiras grandes, untadas e enfarinhadas, com espaço de 2 cm entre cada uma, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até dourarem.
3. Retire do forno, espere esfriar e sirva em seguida.

Dica:

Em dias mais quentes, deixe os cookies no congelador por 15 minutos antes de levar ao forno, para que a massa não se esparrame na assadeira.

SNACK DE COUVE-FLOR - [Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 20 minutos (+10 minutos de descanso e 30 minutos de forno)

Rendimento: 7 Porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- meia colher (sopa) de mostarda

- 1 ovo
- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- meio maço de couve-flor ralado (150 g)
- 1 xícara (chá) de castanha-do-brasil picada, grosseiramente (120 g)
- 1 colher (sopa) de gergelim preto
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Legumes**

Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, coloque a aveia, a mostarda, o ovo e a água, e misture. Deixe descansar por 10 minutos. Junte a couve-flor, a castanha, o gergelim e o **Caldo SAZÓN®**, e mexa até obter uma massa homogênea e pegajosa.
2. Disponha em uma assadeira retangular pequena (18 x 25 cm), untada e espalhe a massa por toda a assadeira. Alise com o auxílio de uma colher e leve ao forno quente (200 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até a massa ficar assada e firme.
3. Retire do forno e desenforme cuidadosamente. Corte ao meio no sentido de comprimento e corte cada metade em 7 retângulos. Volte a assadeira e leve ao forno quente (200 graus), por mais 10 minutos. Retire do forno, espere esfriar e sirva em seguida.

CHIPS DE BATATA-DOCE - [Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 15 minutos (+ 25 minutos de forno)

Rendimento: 5 Porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 3 batatas-doces grandes (600 g)
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Legumes**
- 3 colheres (sopa) de óleo

Modo de preparo:

1. Com o auxílio de um descascador ou ralador (lâmina lisa), corte as batatas-doces em fatias finas, de 2 mm de espessura. Coloque-as em uma tigela grande, cubra com água e deixe descansar por 5 minutos.
2. Escorra a água, seque a batata com o auxílio de papel toalha e transfira para uma tigela grande. Junte o **Caldo SAZÓN®** e misture.
3. Disponha-as, lado a lado, em duas assadeiras grandes antiaderentes, previamente untadas com o óleo. Leve em forno quente (200 graus), por 20 minutos. Vire os chips e volte ao forno, por mais 5 minutos, ou até que fiquem crocantes.
4. Retire do forno e sirva em seguida.

Dica:

Se preferir, frite os chips. Para isso, aqueça o óleo para a imersão, abaixe o fogo e frite as batatas-doces, aos poucos, por 3 minutos, ou até dourarem. Retire da panela e escorra em papel-toalha.

BARRA DE CEREAL DE AIR FRYER - [Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 20 minutos (+ 20 minutos de air fryer)

Rendimento: 8 Porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de granola (60 g)
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos (70 g)
- 3 colheres (sopa) de uvas-passa sem semente
- 3 colheres (sopa) de amendoim picados
- 3 colheres (sopa) de nozes picadas
- meia xícara (chá) de manteiga sem sal (100 g)
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 sachê de **MID® Guaraná**

Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, coloque a granola, a aveia, as passas, o amendoim e as nozes. Misture e reserve.
2. Em uma panela média, coloque a manteiga, o amido de milho, previamente misturado à água e o açúcar, e mexa. Leve ao fogo baixo por 2 minutos, até engrossar levemente. Retire do fogo e misture o **MID®**.
3. Disponha o conteúdo na tigela e mexa até incorporar totalmente. Transfira a massa para uma forma redonda média (21 cm de diâmetro), untada e leve à fritadeira elétrica a 160 graus, preaquecida, por 20 minutos.
4. Retire da fritadeira, espere que esfrie completamente, corte em barrinhas e sirva em seguida.

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto é uma multinacional japonesa e referência mundial em aminoácidos. A empresa oferece produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é

composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, SAZÓN® Tempera & Prepara, Receita de Casa™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO®, VONO® Proteína e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e MID ZERO™, o azeite de oliva extra virgem TERRANO®, o azeite de oliva tipo único TERRANO® e a linha TERRANO® Veggie Burger, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD e aminoVITAL® GOLD DRINK MIX, produtos compostos por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. O Grupo Ajinomoto obteve faturamento global de US\$ 10,2 bilhões e nacional de R\$ 3 bilhões no ano fiscal de 2021. Atualmente, está presente em 36 países, possui 120 fábricas e cerca de 33 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

Race Comunicação

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Milene Rolan – Cel.: (11) 99246-5780

Jones Araújo – Cel.: (71) 99347-1217

Eldra La Fonte – Cel.: (11) 99462-5903

Michele Colombo – Cel: (11) 98278-1091

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746