

Confira cinco receitas para começar 2023 com o pé direito

Time de especialistas em alimentação da Ajinomoto do Brasil seleciona receitas práticas e equilibradas para iniciar o novo ano com o pé direito



São Paulo, dezembro de 2022 – Ano novo, vida nova! O mês de dezembro é um período importante para realizar planejamentos de metas direcionadas aos futuros 365 dias. A chegada de um novo ano é uma excelente oportunidade para refazer alguns planos, adotar novos hábitos e cuidar mais de si. Para aqueles que desejam começar 2023 com o pé direito, pensar numa alimentação mais equilibrada e saborosa pode ser o primeiro grande passo, afinal, boas refeições contribuem para o bom funcionamento do corpo, além de ajudarem a manter a saúde.

Pensando em promover saudabilidade para os brasileiros, o time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** separou cinco receitas que contêm nutrientes benéficos para a saúde como fibras, proteínas e vitaminas, além de serem equilibradas em sódio e açúcar. Os pratos divulgados na aba **Alimente-se Bem de Sabores Ajinomoto** - plataforma que atualmente conta com mais de cinco mil receitas disponíveis para o consumidor - são alternativas saborosas voltadas para um dia a dia mais nutritivo, um jantar leve e diferente, lanches equilibrados, momentos para compartilhar com amigos e familiares e até sobremesas que cabem numa alimentação balanceada.

Para os dias quentes que estão por vir, nada melhor que uma Salada de Couve, Rabanete e Laranja, uma combinação de sabores que fica perfeita com o molho que conta com o **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®** e o realçador de sabor **AJI-NO-MOTO®**, que deixa a salada mais gostosa.

Nos momentos que pedem uma refeição leve e saborosa, a receita de Tilápia Assada com Cenouras pode ser uma boa fonte de proteína para a nossa alimentação. O **SATIS!®**

Molho Shoyu Tradicional completa a receita, trazendo mais sabor ao peixe. A finalização com **Azeite de Oliva TERRANO®** acrescenta gorduras boas para a saúde.

Os Vegetais Salteados no Azeite combinam com tudo. Preparados com **Azeite de Oliva TERRANO®**, resultam em um sabor diferenciado e oferecem vitamina E gorduras boas para a saúde. Uma pedida deliciosa para quem quer incluir legumes no cardápio.

O Quibe de Forno Saudável é uma preparação deliciosa para variar o cardápio do dia a dia, que contém a proteína da carne bovina, ingrediente que pode auxiliar na saúde dos músculos, e as fibras da aveia, que podem ajudar no bom funcionamento do intestino. A hortelã traz frescor e sabor ao prato, juntamente com a coalhada seca que agrega nutrientes.

E até a sobremesa pode ser balanceada, como o Pudim de Chia e Frutas, uma alternativa equilibrada que contém fontes de fibras. O leite serve para dar cremosidade e ainda contribui com proteínas. Fica mais delicioso a cada camada!

“Buscamos promover a Nutrição sem Restrições. Os pratos escolhidos pelo nosso time de especialistas trazem a proposta de incluir ingredientes saudáveis no cardápio, garantindo sabor e praticidade, elementos que entendemos como necessários para a rotina alimentar dos consumidores”, afirma a supervisora sênior de Estratégias em Nutrição da **Ajinomoto do Brasil**, Izabel Alves.

Confira abaixo o preparo das receitas para adotar uma alimentação mais equilibrada e nutritiva:

Salada de Couve, Rabanete e Laranja - Sabores Ajinomoto

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 1 colher (chá) de vinagre de vinho branco
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída
- 4 folhas de couve, cortadas em pedaços grandes
- 2 rabanetes pequenos, em rodela finas
- 1 laranja média, em gomos

MODO DE PREPARO

Faça o molho: em uma tigela pequena, coloque o **Azeite TERRANO®**, o vinagre, o sal, o **AJI-NO-MOTO®** e a pimenta-do-reino, e misture.

Em uma saladeira média, coloque as folhas de couve, o rabanete e a laranja. Regue com o molho, misture e sirva em seguida.

Filé de Tilápia Assada Com Cenoura e Shoyo - Sabores Ajinomoto

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 10 minutos (+ 15 minutos de geladeira + 15 minutos de forno)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

INGREDIENTES

- 5 filés de tilápia (500 g)
- suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de **SATIS!® Molho Shoyu Tradicional**
- 2 pitadas de pimenta-do-reino
- 1 dente de alho espremido
- 1 cenoura grande ralada grosso
- 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®**

MODO DE PREPARO

Em uma tigela média, coloque a tilápia, o suco de limão, o **SATIS!®**, a pimenta e o alho, e misture. Cubra com filme-plástico e deixe tomar gosto por 15 minutos na geladeira.

Em uma assadeira grande, coloque os filés de tilápia e regue com a marinada. Disponha a cenoura ralada entre os filés, regue com o **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo médio (180 graus) por 15 minutos, ou até o peixe ficar macio e cozido. Retire do forno e sirva em seguida.

DICA

Se preferir, substitua os filés de tilápia por merluza ou pescada.

Vegetais Salteados no Azeite - Sabores Ajinomoto

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de **Azeite Tipo Único TERRANO®**
- 1 cenoura média cortada em fatias finas na diagonal
- 1 brócolis ninja, em buquês e aferventado
- 1 pimentão vermelho pequeno, em quadrados
- 4 folhas de repolho, em quadrados
- 2 sachês de Tempero **SAZÓN® Amarelo**
- 2 pitadas de sal

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira grande e funda, coloque o **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cenoura e refogue por 1 minuto. Acrescente os brócolis, o pimentão, o repolho, o **Tempero SAZÓN®** e o sal. Deixe por 4 minutos, mexendo a frigideira (salteando), até os vegetais ficarem macios. Retire do fogo e sirva em seguida.

Quibe de Forno Saudável - Sabores Ajinomoto

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 15 minutos (+ 1 hora pra hidratar o trigo + 45 minutos de forno)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de trigo para quibe (130 g)
- 400 g de patinho bovino moído
- 1 cebola pequena ralada
- meia xícara (chá) de aveia em flocos finos (45 g)
- 1 colher (chá) de **AJI-SAL®**
- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem Terrano®**
- 1 colher (sopa) de hortelã picada
- 1 pote de coalhada seca (200 g) – opcional

MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande, coloque o trigo, cubra com água morna e deixe de molho por 1 hora. Escorra em uma peneira, pressionando bem para eliminar todo o excesso de água. Transfira para uma tigela grande, junte a carne moída, a cebola, a aveia, o **AJI-SAL®**, 1 colher (sopa) do **Azeite TERRANO®** e a hortelã, e misture até que fique homogêneo.

Em um refratário retangular médio (16 x 26 cm), untado, disponha metade da massa e espalhe a coalhada. Cubra com a massa restante e faça riscos em forma de losango na superfície. Regue com o **Azeite TERRANO®** restante e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 45 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.

Pudim de Chia e Frutas - Sabores Ajinomoto

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 10 minutos (+ 1 hora e 30 minutos de geladeira)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de leite desnatado (800 ml)
- 1 xícara (chá) de sementes de chia (130 g)
- 1 sachê de **MID ZERO™ Manga**
- 5 kiwis picados

MODO DE PREPARO

Em uma tigela média, coloque o leite e o **MID ZERO™**, e misture, com o auxílio de um batedor de arame, até dissolver completamente. Junte a chia e mexa. Cubra com filme-plástico e leve à geladeira por 30 minutos, ou até firmar.

Em 6 taças de sobremesa, distribua metade da mistura, disponha metade do kiwi picado, complete com a mistura restante e finalize com o kiwi. Cubra com filme-plástico e leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir. Sirva em seguida.

DICA

Se desejar, substitua o kiwi por morango ou uva.

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® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID®, o azeite de oliva extra virgem TERRANO® e o azeite de oliva tipo único TERRANO®, 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