

Dia das Crianças: menu do dia para preparar com os pequenos e garantir diversão com alimentação equilibrada

Time de especialistas da Ajinomoto do Brasil indica receitas para preparar com as crianças



São Paulo, outubro de 2022 – O Dia das Crianças é celebrado no próximo dia 12 de outubro e para abrir o apetite da programação com os pequenos o time de especialistas da **Ajinomoto do Brasil** preparou uma sugestão de menu, que além de saborosa, pode ser divertida para preparar junto a família.

Os bolinhos de batata vegetarianos feitos com **TERRANO® Veggie Burger sabor Original**, são o lanchinho perfeito para agradar a criançada e os adultos que não consomem produtos de origem animal. São simples, saborosos e muito crocantes - não tem como resistir.

Que tal preparar as refeições com companhia? Separamos duas opções de prato que podem ser feitas em família: panquecas de espinafre com carne moída (feitas com **RECEITA DE CASA™ Menos sódio com Pimenta**) ou almôndegas ao molho de tomate fresco (feitas com **SAZÓN® Tempera & Dá Liga Sabor Tradicional**). Os dois pratos rendem bastante, a massa das panquecas deixa o prato mais leve, enquanto as almôndegas têm aquele sabor irresistível e fácil de preparar.

Por fim, depois de um almoço delicioso, nada melhor que um “Cremoso de **MID ZERO™ Amora** com coco” para ofertar frescor e equilíbrio harmonioso com os outros pratos.

Agora só falta consultar os minis chefs e ver quais opções querem elaborar para o dia e se jogar na alegria e diversão que fazem desta data tão especial.

BOLINHO DE BATATA - Sabores Ajinomoto

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 10 Porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 embalagem de **TERRANO® Veggie Burger sabor Original**
- 1 e meia xícara (chá) de água (300 ml)
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 xícara (chá) de brócolis ninja picado
- 2 batatas grandes, cozidas e espremidas (500 g)
- meia colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha para empanar “panko”

Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, coloque o **TERRANO® Veggie Burger** e a água, e com as mãos, mexa até obter uma mistura homogênea.
2. Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos, ou até dourar. Acrescente a cenoura e os brócolis, e refogue por mais 1 minuto. Adicione a mistura e mexa por 3 minutos, ou até aquecer. Retire do fogo, junte a batata e o sal, misture e reserve para esfriar.
3. Divida em 20 porções, modele esferas e achate delicadamente a superfície, formando mini hambúrgueres. Passe na farinha panko e frite-os, aos poucos, em imersão, em óleo quente por 5 minutos, ou até dourar. Retire do fogo, escorra em papel-toalha e sirva em seguida.

Dica:

Se preferir, prepare na fritadeira elétrica. Para isso, disponha, aos poucos, os bolinhos na cestinha, untada, e pincele com óleo. Leve à fritadeira elétrica a 180 graus, preaquecida por 15 minutos, virando na metade do tempo, ou até dourar. Retire da fritadeira e sirva em seguida.

PANQUECA DE ESPINAFRE COM CARNE MOÍDA - Sabores Ajinomoto

Tempo de Preparo: 45 minutos

Rendimento: 6 Porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

Massa

- 2 xícaras (chá) de leite (400 ml)
- 3 ovos
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (330 g)
- meia colher (chá) de **RECEITA DE CASA™ Menos sódio com Pimenta**
- folhas de 1 maço médio de espinafre

Recheio

- 1 colher sopa de óleo
- 500 de patinho bovino moído
- 1 colher (chá) de **RECEITA DE CASA™ Menos sódio com Pimenta**
- talos de 1 maço médio de espinafre, picadinho
- 1 tomate pequeno, picado

Modo de preparo:

1. Faça a massa: no copo do liquidificador, coloque o leite, os ovos, a farinha de trigo, o **RECEITA DE CASA™** e o espinafre, e bata em velocidade média por 2 minutos, ou até obter uma massa homogênea.
2. Leve uma frigideira média (16 cm de diâmetro), untada com um fio de óleo, ao fogo baixo para aquecer, cubra a superfície com uma concha média da massa e deixe por 1 minuto, ou até as laterais se soltarem e o centro estar cozido.
3. Vire com o auxílio de uma espátula e deixe por mais 1 minuto. Faça o mesmo processo com a massa restante, repondo o óleo quando necessário. Retire do fogo e reserve aquecidas.
4. Prepare o recheio: em uma panela pequena, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne moída e frite por 7 minutos, ou até dourar. Acrescente o **RECEITA DE CASA™**, o talo de espinafre e o tomate, e refogue por 5 minutos, ou até que o talo fique “al dente”. Retire do fogo.
5. Em uma das extremidades das massas, distribua o recheio, e enrole-as como panquecas. Sirva em seguida acompanhada do molho de sua preferência.

ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE TOMATE FRESCO - Sabores Ajinomoto

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 6 Porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 500 g de patinho bovino moído
- 1 cenoura média ralada
- 1 embalagem de **SAZÓN® Tempera & Dá Liga Sabor Tradicional**
- meia colher (sopa) de óleo

- 3 tomates médios picados
- 1 pitada de sal
- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- 1 colher (sopa) de salsa picada

Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, coloque a carne moída, a cenoura e o **SAZÓN® Tempera & Dá Liga** e misture. Divida a massa em 30 porções iguais e molde as esferas.
2. Em uma frigideira grande e funda, coloque metade do óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Abaixar o fogo, junte as almôndegas e grelhe por 10 minutos, mexendo de vez em quando, até dourarem. Retire do fogo e reserve aquecidas.
3. Na mesma frigideira, coloque o óleo restante e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o tomate e refogue por 5 minutos, ou até começar a desmanchar e formar um molho. Acrescente o sal e a água, e cozinhe por 3 minutos, ou até levantar fervura.
4. Acrescente as almôndegas, misture e retire do fogo. Salpique a salsa e sirva em seguida.

Dica:

1. Preparar o molho na mesma frigideira que grelha as almôndegas, faz com o que o molho incorpore sabores e fique mais gostoso.
2. O molho feito na frigideira, é uma adaptação do tradicional molho sugo que leva horas de preparo. O cozimento é rápido, por causa da intensidade da chama do fogão e da abertura da frigideira, gerando uma economia de gás de cozinha, sem perder sabor e qualidade da receita.
3. Incluir cenoura ralada a essa receita, estimula o consumo de verduras na alimentação, de uma forma saborosa.

CREMOSO DE MID ZERO™ AMORA COM COCO - Sabores Ajinomoto

Tempo de Preparo: 25 minutos (+ 2 horas de geladeira)

Rendimento: 10 Porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 4 xícaras (chá) de leite desnatado (800 ml)
- 2 gemas
- 1 sachê de **MID ZERO™ Amora**
- 1 xícara (chá) de leite de coco light (200 ml)
- 2 e meia colheres (sopa) de castanha-do-pará, picada grosseiramente

Modo de preparo:

1. Em uma panela média, dilua o amido em 1 xícara (chá) do leite. Junte o leite restante e a gema, e misture. Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo sem parar, por 15 minutos, ou até o creme encorpar.
2. Retire do fogo, cubra com filme-plástico, de modo que este encoste na superfície do creme e leve à geladeira por 1 hora, ou até esfriar totalmente.
3. No copo do liquidificador, coloque o creme, o **MID ZERO™** e o leite de coco, e bata em velocidade média, por 2 minutos, ou até ficar homogêneo. Disponha em 10 taças e decore com a castanha. Cubra com filme-plástico e leve à geladeira, por 1 hora, ou até o momento de servir.

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