

Natal Vegetariano: 5 receitas para reduzir ou aproveitar esse momento sem o consumo de carne

Com o aumento do público vegetariano no Brasil, o time de especialistas em alimentação equilibrada da Ajinomoto do Brasil ensina a fazer preparações que evitam o uso de proteína animal



São Paulo, dezembro de 2022 - O Natal é uma época em que tradicionalmente reunimos a família toda para comemorações cheias de esperança, união e alegria. É com esse espírito que as famílias brasileiras vêm encontrando maneiras de variar ainda mais os preparos nessa data, incluindo pratos para pessoas com intolerância à lactose, alérgicos a glúten e, especialmente, vegetarianos e veganos. De acordo com estimativas do Ibope, em 2018, ao menos 14% da população se identificava como vegetariana.

Pensando em como tornar essa celebração mais diversa, afetiva e nutritiva, a especialista em alimentação da **Ajinomoto do Brasil, Priscila Andrade** separou cinco receitas vegetarianas para serem preparadas neste dia.

Começando a lista, é claro que um clássico natalino não pode ficar de fora: o salpicão com uvas-passas. Mas calma: se você não gosta das passas, pode excluí-la tranquilamente da receita. Além disso, a receita exclui o frango, sem qualquer prejuízo no sabor, para que os vegetarianos possam consumi-la também. Ao utilizar **VONO® Mandioquinha com Cebola e Salsa com Sódio Reduzido**, é possível trazer um sabor intenso e encorpado, característico da preparação.

Aproveitando que estamos falando de pratos encorpados, a próxima recomendação fica para a lasanha de berinjela, preparada com **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®** e **TERRANO® Veggie Burger sabor Original**, que junta o gosto umami do tomate e do

queijo vegano para resultar em um prato colorido, saudável e saboroso. E caso você não seja vegano, pode utilizar o parmesão ralado tradicional.

Mas este não é o único prato que se aproveita do umami para ser a estrela da noite de Natal. “Para quem deseja surpreender a família, a parmegiana vegana de travessa com **TERRANO® Veggie Burger sabor Carne** pode agradar a outro público que cresce no país: os flexitarianos, ou seja, aqueles que ainda consomem carne animal, mas tentam reduzir seu consumo no dia a dia, ressalta Priscila. Neste caso, a preparação é perfeita para todos, pois agrada desde os que querem reduzir o consumo de carne quanto aqueles que cortaram totalmente seu consumo.

Se a ideia é uma receita mais leve, a abóbora recheada é uma boa pedida. Preparada com **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®** e **Tempero SAZÓN® Toque de Alecrim**, o prato não leva carne animal, podendo ser uma boa opção para os vegetarianos.

E para finalizar esse jantar diverso e elegante, fica como recomendação o bolo sabor abacaxi com raspas de coco, preparado sem ovo, mas não menos delicioso do que os bolos tradicionais. Utilizando **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®**, **MID® Abacaxi**, leite de coco e chia, essa receita faz com que o bolo não fique ressecado e ainda incorpore o sabor do abacaxi e do coco, uma combinação perfeita de sabores.

“Servindo essas receitas no Natal, é possível realizar uma celebração leve que agrade a todos da família, fazendo com que tenham um momento de descontração maravilhoso que ficará na memória”, finaliza Priscila.

Essas e outras receitas podem ser encontradas na plataforma Sabores Ajinomoto, com opções nutritivas, equilibradas e práticas – todas desenvolvidas pelo time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil**, atendendo às necessidades de diferentes estilos e fases da vida.

SALPICÃO VEGETARIANO - Sabores Ajinomoto

Tempo de Preparo: 10 minutos (+ 30 minutos de geladeira)

Rendimento: 8 Porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 2 copos de iogurte desnatado
- 2 envelopes de **VONO® Mandioquinha com Cebola e Salsa com Sódio Reduzido**
- 3 xícaras (chá) de repolho-roxo, cortado em tiras finas (180 g)
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 maçã cortada em cubos pequenos
- meia xícara (chá) de abacaxi, em cubos pequenos
- meia xícara (chá) de uvas-passas escuras, sem sementes

Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, coloque o iogurte e a **VONO®**, e misture até ficar homogêneo. Junte o repolho, a cenoura, a maçã, o abacaxi e as passas, e mexa delicadamente. Cubra com filme-plástico e deixe na geladeira por 30 minutos, ou até o momento de servir.

LASANHA DE BERINJELA GRELHADA - Sabores Ajinomoto

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

Rendimento: 6 Porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 berinjela grande cortada ao meio e fatiada na horizontal
- meia colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 1 embalagem de **TERRANO® Veggie Burger sabor Original**
- 2 e meia xícaras (chá) de água gelada (500 ml)
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 4 tomates médios maduros, sem pele e sem sementes, picados

- meia xícara (chá) de polpa de tomate (100 g)
- 3 colheres (sopa) de folhas de manjericão
- 1 xícara (chá) de queijo vegano ralado (100 g)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, coloque a berinjela, salpique metade do sal, e misture.
2. Em uma frigideira média, coloque meia colher (sopa) do **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Grelhe as fatias de berinjela, aos poucos, por 30 segundos, ou até começar a dourar, repondo com meia colher (sopa) do **Azeite TERRANO®** quando necessário. Retire do fogo e reserve.
3. Faça o molho: em uma tigela média, coloque o **TERRANO® Veggie Burger** e 1 e meia xícara (chá) da água gelada, e, com as mãos, mexa até obter uma mistura homogênea.
4. Em uma panela média, coloque o **Azeite TERRANO®** restante e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos, ou até dourarem. Acrescente a mistura e frite por 5 minutos, ou até dourar. Adicione o tomate e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos, ou até começar a desmanchar. Junte a água restante, a polpa de tomate e o sal restante, e misture. Retire do fogo e salpique o manjericão.
5. Em um refratário médio (20 x 30 cm), faça camadas com o molho e a berinjela grelhada até finalizar com o molho. Salpique o queijo e leve ao forno médio (200 graus), preaquecido, por 15 minutos, ou até aquecer. Retire do forno e sirva em seguida.

PARMEGIANA VEGANA DE TRAVESSA- Sabores Ajinomoto

Tempo de Preparo: 10 minutos (+ 15 minutos de forno)

Rendimento: 1 Porção

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- meia xícara (chá) de **TERRANO® Veggie Burger sabor Carne** (32 g)
- 4 colheres (sopa) de água gelada (60 ml)
- 2 colheres (sopa) de polpa de tomate
- 2 colheres (sopa) de queijo vegano ralado fino

Modo de preparo:

1. Em uma tigela pequena, coloque o **TERRANO® Veggie Burger** e a água gelada, e, com as mãos, mexa até obter uma mistura homogênea.
2. Disponha em um refratário pequeno (6,5 x 8,5 cm), untado, cobrindo o fundo e alisando a superfície com as costas de uma colher ou espátula.
3. Disponha a polpa de tomate e o queijo por cima, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 15 minutos, ou até que fique macio. Retire do forno e sirva em seguida.

ABÓBORA RECHEADA - Sabores Ajinomoto

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

Rendimento: 4 Porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 2 abóboras-paulistas pequenas (600 g)
- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- meia cebola pequena picada
- 2 xícaras (chá) de escarola picada
- 1 tomate pequeno, sem sementes, picado
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Toque de Alecrim**
- 2 pitadas de sal
- meia xícara (chá) de arroz já cozido (145 g)
- 2 colheres (sopa) de queijo tipo parmesão ralado

- meia xícara (chá) de castanha-de-caju torrada e picada grosseiramente

Modo de preparo:

1. Remova as extremidades das abóboras e descarte. Leve as abóboras ao micro-ondas, em potência alta, por 10 minutos, ou até a polpa amolecer. Com auxílio de uma colher, remova parte da polpa, deixando uma camada de 0,5 cm junto à casca da abóbora. Separe das sementes e reserve a polpa retirada.
2. Em uma panela média, coloque 1 colher (sopa) do **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 3 minutos, ou até dourar. Acrescente a escarola, o tomate, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e refogue por mais 3 minutos, ou até a escarola murchar. Adicione o arroz, a polpa reservada, o queijo ralado e a castanha, e mexa até envolvê-los completamente. Retire do fogo.
3. Recheie as abóboras e disponha-as em uma assadeira retangular média, untada. Pincele com o **Azeite TERRANO®** restante e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até aquecer.
4. Retire do forno e sirva em seguida.

BOLO DE ABACAXI COM COCO (SEM OVO) - Sabores Ajinomoto

Tempo de Preparo: 25 minutos (+ 30 minutos para hidratar + 50 minutos de forno)

Rendimento: 10 Porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

Massa

- 3 colheres (sopa) de sementes de chia
- 1 e meia xícara (chá) de água (300 ml)
- 1 xícara (chá) de **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®** (200 ml)
- 1 sachê de **MID® Abacaxi**

- meia xícara (chá) de leite de coco (100 ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (220 g)
- 1 xícara (chá) de amido de milho (80 g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (150 g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Calda

- meia xícara (chá) de leite de coco (100 ml)
- 1 pacote de coco ralado (100 g)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela pequena, coloque a chia e a água, e misture. Cubra com filme-plástico e deixe hidratar por 30 minutos.
2. Em uma tigela grande, coloque o **Azeite TERRANO®**, a chia hidratada, o **MID®** e o leite de coco, e mexa. Junte a farinha de trigo, o amido de milho e o açúcar, e misture até ficar homogêneo. Acrescente o fermento e mexa delicadamente, em movimentos circulares de dentro para fora.
3. Transfira para uma assadeira retangular média (20 x 30 cm), untada e enfarinhada, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 50 minutos, ou até que, depois de espetado um palito na massa, saia limpo.
4. Faça a calda: em uma tigela pequena, coloque o leite de coco e o coco ralado, misture e deixe hidratar por 10 minutos.
5. Regue o bolo e sirva em seguida.

Dica:

O ovo é utilizado em receitas de bolo para auxiliar com a estrutura e liga da receita. Nesse caso, é possível substituir cada ovo indicado pela receita por 1 colher (sopa) de chia hidratada em 3 colheres (sopa) de água. O resultado será muito parecido.

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