

O Verão chegou! Veja receitas de sobremesas equilibradas para se refrescar no calor

Time de especialistas da Ajinomoto do Brasil prepara receitas geladas para aliviar o período mais quente do ano



São Paulo, janeiro de 2023 - No Brasil, o verão tem um calor intenso, com temperaturas beirando aos 40° graus em alguns estados. É nessa época que precisamos redobrar alguns cuidados, como beber bastante água e usar filtro solar. Durante a estação, buscamos nos refrescar e cresce a procura por sobremesas geladas.

Pensando nisso, os especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** separaram cinco receitas doces muito especiais para aliviar o calor e trazer um frescor maior para os dias de verão.

Para começar essa lista, a recomendação vai para um clássico brasileiro: o gelinho (conhecido por outros nomes como sacolé, chup-chup ou geladinho), preparado com **MID™ Zero Amora**. Por ser uma receita fácil de preparar e zero açúcar, ela é perfeita para quem não quer ter muito trabalho. Além de saborosa, rende bastante e pode ser a alegria da criançada no verão.

Ainda entre os sorvetes, a recomendação é o picolé de iogurte e frutas, que tem um toque especial de **MID® Baunilha com Limão** e pedaços de frutas *in natura*, o que torna essa preparação uma forma saborosa de incluir frutas na sobremesa.

Outra recomendação, principalmente para quem gosta de um doce mais cremoso, é o sorvete de banana e laranja, feito com **MID® Laranja Doce** que, além de aliviar o calor, traz leveza com mais cremosidade que gelinhos e picolés.

Para quem não é fã de sorvete, a escolha pode ser uma torta de ricota com **MID Zero™ Abacaxi**, que é leve, docinha na medida certa e ótima escolha para o verão. Além de deliciosa, ela é equilibrada. De acordo com a gerente de Estratégias em Nutrição da Ajinomoto do Brasil, Marília Zagato, quando falamos em sobremesas, não basta a receita ter muito sabor e refrescar. "É interessante avaliar os ingredientes e optar por

receitas mais equilibradas e que podem contribuir com uma alimentação balanceada – fatores que são levados à sério na preparação de receitas para o site Sabores Ajinomoto”, destaca Marília.

Por fim, para quem gosta de bolo, mas gostaria de controlar o açúcar, o bolo gelado sem açúcar é uma boa ótima pedida. Utilizando **MID™ Zero Maracujá**, essa receita é daquelas que se destacam no sabor e traz memórias afetivas. É sucesso tanto pra família quanto para as festinhas.

Agora é só passar o protetor solar (e pegar a capa de chuva, dependendo do dia), colocar os óculos de sol e enfrentar esse verão sem medo das altas temperaturas.

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.

GELADINHO DE MID™ ZERO AMORA- [Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 25 minutos (+ 6 horas de congelador)

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de leite desnatado (800 ml)
- meia xícara (chá) de leite desnatado em pó (40 g)
- 2 colheres (chá) de emulsificante em gel
- 2 gotas de essência de baunilha
- 1 sachê de MID ZERO™ Amora

Modo de preparo:

1. No copo do liquidificador, coloque o leite desnatado e o leite em pó, e bata por 1 minuto na velocidade média, ou até o leite em pó dissolver. Junte o emulsificante e bata por mais 1 minutos, ou até ficar homogêneo.
2. Transfira metade do líquido para uma jarra, junte a essência de baunilha e misture. Reserve. No líquido que ficou no copo do liquidificador, acrescente o MID ZERO™ e bata por mais 1 minuto, e transfira para uma outra jarra.
3. Montagem: com o auxílio de um funil, preencha metade de saquinhos próprios para gelinhos com a mistura clara e em seguida, coloque a mistura de MID ZERO™.
4. Feche os saquinhos, repita o processo com o restante dos ingredientes e leve ao congelador, por 6 horas, ou até os gelinhos endurecerem. Sirva em seguida.

PICOLÉ DE IOGURTE E FRUTAS - [Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 10 minutos (+5 horas de freezer)

Rendimento: 16 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 5 copos de iogurte natural de consistência firme (850 g)
- 1 sachê de **MID® Baunilha com Limão**
- 1 caixinha de morangos picados (250 g)
- 1 manga Palmer, picada (200 g)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, coloque o iogurte e o **MID®**, e misture bem, até ficar homogêneo.
2. Em 16 forminhas para picolé, distribua os morangos, metade do iogurte, a manga e finaliza com o restante do iogurte. Encaixe os palitinhos e leve ao freezer por 5 horas ou até congelarem.
3. Retire do freezer, desenforme e sirva em seguida.

Dica:

Se não tiver forminhas de picolé, utilize copinhos descartáveis de 100 ml e palitos de sorvete de madeira.

SORVETE DE BANANA E LARANJA - [Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 10 minutos (+7 horas de congelador)

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 6 bananas nanicas médias
- 1 pote de iogurte de consistência firme (100 g)
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1 sachê de **MID® Laranja Doce**

Modo de preparo:

1. Descasque as bananas, corte em rodela, cubra com filme-plástico e leve ao congelador por 5 horas, ou até que fique com consistência firme.

2. No copo do liquidificador, coloque o iogurte, o leite e, aos poucos, as bananas congeladas, e bata em velocidade média por 5 minutos, ou até ficar cremoso.
3. Junte o **MID**[®], e bata mais 1 minuto, ou até obter um creme homogêneo.
4. Transfira para um recipiente médio com tampa e leve ao congelador por 2 horas, ou até a hora de servir.

TORTA DE RICOTA E MID ZERO™ ABACAXI –[Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 20 minutos (+ 3 horas de geladeira)

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

Massa

- 1 copo de iogurte natural desnatado (170 g)
- 3 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 e meia xícara (chá) de ricota amassada (200 g)
- meio sachê de MID ZERO™ Abacaxi
- meio envelope de gelatina em pó incolor

Cobertura

- 1 xícara (chá) de água (200 ml)
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- meio sachê de MID ZERO™ Abacaxi
- 1 e meia xícara (chá) de damascos seco picados

Modo de preparo:

1. Faça a massa: em uma tigela média, coloque o iogurte, o leite, a ricota e o MID ZERO™, e, com um batedor de arame, misture até ficar homogêneo. Junte a gelatina, previamente dissolvida conforme as instruções da embalagem, e mexa. Disponha em uma forma redonda média de fundo removível (21 cm de diâmetro), cubra com filme-plástico e leve à geladeira por 2 horas, ou até firmar.
2. Enquanto isso, prepare a calda: em uma panela pequena, coloque a água e o amido de milho, e misture até dissolver. Leve ao fogo alto, mexendo sempre por 1 minuto, ou até engrossar. Retire do fogo, junte o MID ZERO™ e misture até dissolver. Acrescente o damasco e mexa. Espere amornar e espalhe a calda sobre a massa. Cubra com filme-plástico e leve à geladeira por mais 1 hora, ou até o momento de servir.
3. Desenforme e sirva em seguida.

BOLO GELADO DE MID™ ZERO MARACUJÁ SEM AÇÚCAR- [Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 25 minutos (+ 10 minutos de forno + 6 horas de geladeira).

Rendimento: 12 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

Bolo

- 5 claras
- 5 gemas
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (110 g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- meia embalagem de coco ralado desidratado e parcialmente desengordurado (50 g)

Calda

- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (400 ml)
- 1 sachê de **MID ZERO™ Maracujá**
- 1 xícara (chá) de leite de coco light (200 ml)

Modo de preparo:

1. Na tigela grande da batedeira, coloque a claras e bata em velocidade média, por 2 minutos, ou até dobrar de volume. Junte, aos poucos, as gemas, batendo por mais 1 minuto.
2. Desligue a batedeira e acrescente, aos poucos e com auxílio de uma peneira, a farinha de trigo e o fermento, previamente misturados, e mexa delicadamente em movimentos circulares de dentro para fora, até formar uma massa homogênea. Disponha em uma forma retangular média (18 x 28 cm) e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por cerca de 10 minutos, ou até dourar levemente.
3. Em uma tigela média, coloque metade do leite e o **MID ZERO™**, e mexa até ficar homogêneo. Em outra tigela média, coloque o leite restante e o leite de coco, e misture.
4. Retire o bolo do forno, faça vários furos com um palito de dente, e regue o bolo ainda morno com a calda de **MID ZERO™** e depois com a de leite de coco. Cubra com filme-plástico e leve à geladeira por, no mínimo, 6 horas.
5. Corte em 12 pedaços, passe-os pelo coco ralado e embrulhe-os em quadrados de 23 cm de papel-alumínio.
6. Sirva em seguida ou mantenha na geladeira até a hora 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