

Receitas para reduzir o consumo de sódio com deliciosidade

Time de especialistas em alimentação da Ajinomoto do Brasil separou cinco receitas com sódio reduzido



São Paulo, janeiro de 2023 - Os brasileiros consomem, em média, quase o dobro da quantidade de sódio recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) diariamente. De olho nessa realidade e com o objetivo de contribuir para a alimentação equilibrada e o bem-estar da população, a Ajinomoto do Brasil lançou recentemente versões de seus produtos com sódio reduzido.

O time de especialistas em alimentação da empresa está em constante revisão do teor de sódio de suas receitas, disponíveis na plataforma **Sabores Ajinomoto**, e já deixou de indicar 242 toneladas de sal nas mais de 2.645 receitas atualizadas.

Seguindo esse trabalho, o time separou cinco receitas que mostram que é possível manter uma alimentação de qualidade sem abrir mão do sabor. Para começar, a primeira recomendação é o bife a rolê com sódio reduzido, preparado com **AJI-NO-MOTO®**. Essa receita saborosíssima procura substituir metade da quantidade de sal que geralmente se utiliza pelo glutamato monossódico (**AJI-NO-MOTO®**).

De acordo com a a supervisora sênior de Estratégias em Nutrição da Ajinomoto do Brasil, Izabel Alves, um estudo realizado pela USP – Universidade de São Paulo, comprova que ao utilizar o glutamato monossódico para substituir parte do uso de sal é possível reduzir a quantidade de sódio presente nas receitas. “Por exemplo, ao substituir uma colher (chá) de sal que normalmente é utilizada no preparo da receita, por meia colher (chá) de sal mais meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**, conseguimos reduzir o teor de sódio da preparação mantendo sua aceitação”, explica.

Além deste método, também é possível utilizar produtos que já são fabricados com redução no sódio para preparar receitas deliciosas, como é o caso do crepe **VONO®** de abóbora com carne preparado com **VONO® Abóbora com Carne com Sódio Reduzido**, que tem redução de 25% no sódio. Com **VONO®**, o crepe fica saboroso e leve, além de ser muito prático de preparar.

Isso também se aplica para outra receita que usa **VONO®**. É o caso da torta de legumes e creme de cebola, que utiliza **VONO® Chef Creme de Cebola com Sódio Reduzido** para deixar a preparação mais equilibrada e igualmente saborosa. Ao utilizar este produto, a receita tem redução de sódio e mantém o sabor. Além disso, essa torta é vegetariana e nutritiva, uma forma deliciosa de incluir mais vegetais na alimentação.

Outra recomendação vegetariana é o omelete ao forno. Essa receita fica como opção para quem deseja uma refeição leve e de fácil preparação, trazendo todo o sabor do **RECEITA DE CASA™ Menos sódio Caseiro**. Uma maneira de variar o preparo do ovo no dia a dia e ainda garantir os nutrientes dos vegetais.

Por fim, a última preparação selecionada é o cozido de chuchu com ovo, um prato que incorpora todo o sabor do **Caldo SAZÓN® Lev Carne**, que tem 34% menos sódio, e resulta em uma refeição diferente, nutritiva e acessível.

Essas e outras receitas podem ser encontradas na plataforma **Sabores Ajinomoto**, com opções saborosas, equilibradas e práticas – todas desenvolvidas pelo time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil**.

BIFE A ROLÊ TRADICIONAL COM SÓDIO REDUZIDO - Sabores Ajinomoto

Tempo de Preparo: 55 minutos + 30 de geladeira

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 5 bifes finos de coxão mole bovino (500 g)
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- meia cenoura pequena, cortada em palitos
- 5 unidades de vagem-macarrão, sem as pontas
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 1 xícara (chá) de água fervente (200 ml)
- 1 xícara (chá) de polpa de tomate (200 g)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, coloque os bifes, salpique o sal e o **AJI-NO-MOTO®**, e misture. Cubra com filme-plástico e deixe na geladeira para tomar gosto por 30 minutos.
2. Sobre uma superfície limpa, disponha os bifes e distribua a cenoura e a vagem. Enrole e prenda os rolinhos com palitos de dente.

3. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os rolinhos e frite, mexendo de vez em quando, por 10 minutos, ou até dourarem. Acrescente a cebola e refogue por 3 minutos, ou até ficar transparente. Adicione a água e a polpa de tomate, misture e cozinhe em fogo baixo, por 30 minutos, após o início da fervura. Desligue o fogo e espere a pressão ceder. Remova os palitos e sirva em seguida.

CREPE VONO® DE ABÓBORA COM CARNE - Sabores Ajinomoto

Tempo de Preparo: 25 minutos

Rendimento: 2 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

Recheio

- meia colher (sopa) de óleo
- 200 g de patinho bovino moído
- meia cebola pequena picada
- 1 xícara (chá) de escarola picada
- 1 pitada de sal

Massa

- meia xícara (chá) de leite (100 ml)
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 envelope de **VONO® Abóbora com Carne com Sódio Reduzido**

Modo de preparo:

1. Faça o recheio: em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne e frite por 5 minutos, ou até dourar. Acrescente a cebola e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente. Adicione a escarola e o sal, e refogue por 1 minuto, ou até que a escarola murche. Retire do fogo e reserve aquecido.
2. Prepare a massa: em uma tigela média, coloque o leite, o óleo, o ovo, a farinha de trigo e a **VONO®**, e, com o auxílio de um batedor de arame (“fouet”) mexa por 1 minuto, ou até que fique homogêneo.
3. Leve uma frigideira pequena (20 cm de diâmetro), untada, ao fogo baixo para aquecer. Cubra a superfície com metade da massa e frite por 2 minutos, ou até as laterais se soltarem. Vire com o auxílio de uma espátula e deixe por mais 2 minutos. Retire do fogo e repita o processo com o restante da massa, reservando aquecidas.

4. Montagem: disponha em cada disco da massa, metade do recheio, e dobre-os no formato de crepe. Sirva em seguida, acompanhado do molho de sua preferência.

TORTA DE LEGUMES E CREME DE CEBOLA - Sabores Ajinomoto

Tempo de Preparo: 20 minutos (+50 minutos de forno)

Rendimento: 10 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 berinjela pequena picada
- 1 abobrinha pequena picada
- meio pimentão amarelo pequeno picado
- 1 envelope de **VONO® Chef Creme de Cebola com Sódio Reduzido**
- 2 e meia xícaras (chá) de leite (500 ml)
- 3 ovos
- 5 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO™**
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (220 g)
- meia xícara (chá) de amido de milho (50 g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, coloque a berinjela, a abobrinha, o pimentão e meio envelope da **VONO®**, misture e reserve.
2. No copo do liquidificador, coloque o leite, os ovos, o **Azeite TERRANO™** e o restante da **VONO®**, e bata em velocidade média por 2 minutos, ou até obter uma mistura homogênea.
3. Transfira a mistura para uma tigela grande e junte, aos poucos, a farinha de trigo e o amido de milho, mexendo até que estejam incorporados.
4. Acrescente o fermento e misture delicadamente. Em uma assadeira retangular média (20 x 30 cm), untada e enfarinhada, disponha metade da massa, os legumes reservados e, por cima, o restante da massa.
5. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 50 minutos, ou até que a massa esteja levemente dourada. Retire do forno e sirva em seguida.

OMELETE DE FORNO - Sabores Ajinomoto

Tempo de Preparo: 10 minutos (+40 minutos de forno)

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 5 ovos
- 1 colher (chá) de **RECEITA DE CASA™ Menos sódio Caseiro**
- meia xícara (chá) de leite (100 ml)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 tomate pequeno, sem sementes, picado
- 1 abobrinha pequena, cortada em cubos pequenos
- meio pimentão verde pequeno, picado

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, coloque os ovos, o **RECEITA DE CASA™**, o leite e a farinha de trigo, e, com o auxílio de um batedor de arame (“fouet”), misture até ficar homogêneo. Junte o tomate, a abobrinha e o pimentão, e mexa.
2. Disponha em um refratário retangular pequeno (13 x 20 cm), untado, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 40 minutos, ou até dourar a superfície. Retire do forno e sirva em seguida.

COZIDO DE CHUCHU COM OVO - Sabores Ajinomoto

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 2 chuchus pequenos, com casca e com caroço, cortados em gomos e cozidos “al dente” (700 g)
- 1 colher (sopa) de óleo
- 5 ovos batidos
- 1 cenoura pequena, com casca, ralada
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Lev Carne**

Modo de preparo:

1. Em uma tigela pequena, coloque o óleo, o ovo, a cenoura e o **Caldo SAZÓN®**, e misture.
2. Em uma panela grande, coloque o chuchu e grelhe por 3 minutos, ou até começar a dourar. Junte a mistura de ovos, e cozinhe em fogo alto, por 5 minutos, ou até o ovo começar a cozinhar e soltar do fundo da panela.
3. Retire do fogo e sirva em seguida.

Dica:

1. Para cozinhar os chuchus “al dente”, disponha-os já cortados em uma panela média, cubra com água e cozinhe, com a panela semitampada, por 20 minutos. Retire do fogo e escorra a água.

2. Se preferir, prepare no forno. Para isso, disponha os chuchus em uma assadeira média e cubra com a mistura de ovos. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até os ovos dourarem. Retire do forno, mexa o chuchu com uma colher e sirva 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

