

Saiba como adotar uma alimentação balanceada em casa

Time de especialistas em alimentação da Ajinomoto do Brasil compartilha receitas práticas para promover variedade, sabor e equilíbrio no dia a dia



São Paulo, setembro de 2023 - Ter uma alimentação equilibrada é fundamental para manter a saúde do corpo e de suas funções como a cognitiva, a imunidade e até melhorar a qualidade do sono. A inclusão de alimentos como frutas, verduras, legumes e proteínas no cardápio desempenha um papel importante para manter o corpo saudável. Por isso, o time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** separou algumas dicas de como comer bem no cotidiano.

De acordo com a gerente da área de Nutrição da Ajinomoto do Brasil, Marília Zagato, ter refeições equilibradas não é difícil e pode ser iniciada com a adoção de pequenos hábitos. Entre eles estão manter a despensa bem abastecida de acordo com o planejamento, preparar os alimentos em casa, além de comer devagar e se hidratar bastante.

“É importante planejar com antecedência as refeições da semana para que tenha os ingredientes disponíveis em casa, evitando compras impulsivas ou desperdício de alimentos. A diversidade de frutas, legumes e verduras oferece uma riqueza de nutrientes. Além da hidratação ser importante, comer devagar tem um papel fundamental para melhorar a digestão e a saciedade. Finalmente, sempre que possível, tornar o ato de cozinhar uma experiência agradável e significativa para a família também ajuda a alcançar o sucesso na adoção de um estilo de vida saudável”, afirma Marília.

Para o preparo dos pratos equilibrados, a praticidade é uma grande aliada. Pensando nisso, Marília selecionou três receitas simples e saborosas para facilitar a adesão de uma alimentação balanceada no dia a dia. Essas e outras opções podem ser encontradas na plataforma **Sabores Ajinomoto**, que conta com mais de cinco mil receitas.

Para o lanche da tarde, uma boa pedida é a receita de **Biscoitinhos Integrais com Chia e Linhaça**, que são preparados com **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®**, uma fonte boa de gordura, **AJI-SAL®** e ingredientes que são ótimas fontes de fibras, ajudando a manter a saciedade por mais tempo. Há também o **Snack Saudável**, a escolha certa para

os lanches intermediários, que conta com o **Tempero SAZÓN® Toque de Alecrim**, proporcionando o equilíbrio e o sabor perfeito.

Por fim, tem a opção de uma bebida saborosa e nutritiva, o **Smoothie de Frutas Vermelhas**. Além da combinação de sabores do morango com o refresco **MID ZERO™ Uva**, oferece uma excelente fonte de proteínas e cálcio com o leite batido.

BISCOITINHOS INTEGRAIS COM CHIA E LINHAÇA

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

Rendimento: 4 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- meia xícara de **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®** (100 ml)
- meia colher (chá) de **AJI-SAL®**
- 2 e meia xícaras (chá) de farinha de trigo integral (275 g)
- 1 colher (sopa) de semente de chia
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça

Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, coloque a água, o **Azeite TERRANO®** e o **AJI-SAL®**. Junte a farinha, aos poucos, e misture por 5 minutos, ou até obter uma massa homogênea. Acrescente a chia e a linhaça, e misture novamente até as sementes estarem bem integradas à massa.
2. Com o auxílio de um rolo, abra a massa na espessura de 0,5 cm e corte em quadrados de 4 cm X 4 cm. Disponha em uma assadeira grande, untada, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos.
3. Retire do forno e aguarde esfriar. Sirva em seguida.

Dica: Se desejar, utilize a boca de um copo pequeno para cortar os biscoitos.

SNACK SAUDÁVEL

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

Rendimento: 4 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 5 folhas médias de couve-manteiga, rasgadas em pedaços pequenos (150 g)
- meia xícara (chá) de amendoim, sem pele e sem sal (55g)
- 3 colheres (sopa) de castanha de caju, torrada sem sal
- 3 colheres (sopa) de semente de girassol
- 3 colheres (sopa) de uva-passa escura, sem sementes
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Toque de Alecrim**
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Em uma assadeira grande, disponha metade dos pedaços de couve e leve ao forno baixo (160 graus), preaquecido, por 10 minutos, virando na metade do tempo. Repita o processo com a couve restante. Retire do forno, transfira para uma tigela grande e reserve.
2. Em uma frigideira média, coloque o amendoim, a castanha de caju, a semente de girassol, a uva-passa, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e toste por 5 minutos em fogo médio, ou até a castanha dourar levemente. Disponha sobre os chips de couve reservados e misture.
3. Distribua em 4 potinhos ou saquinhos próprios para alimento, feche e leve como opção de lanche.

Dica: Se preferir, substitua a castanha de caju por castanha-do-brasil ou amêndoa.

SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

Tempo de Preparo: 10 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de leite desnatado (800 ml)
- 1 sachê de **MID ZERO™ Uva**
- 1 xícara (chá) de morangos congelados
- 2 colheres (sopa) de sementes de chia

Modo de preparo:

No copo do liquidificador, coloque o leite, o MID ZERO™ e o morango, e bata, na velocidade média, por 1 minuto ou até ficar homogêneo. Junte a chia, misture e sirva em seguida.

Dica: Se desejar, substitua a chia por aveia em flocos finos.

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 bilhões e nacional de R\$ 3,4 bilhões no ano fiscal de 2022. Atualmente, está presente em 36 países, possui 120 fábricas e cerca de 34 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

Naiara Lemes – Cel.: (11) 95973-0848

Michele Colombo – Cel: (11) 98278-1091

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746