

Saiba como economizar nas ceias de fim de ano

Time de especialistas em alimentação da Ajinomoto do Brasil dá dicas de como se preparar para as festas, gastando pouco e garantindo receitas saborosas



São Paulo, novembro de 2023 - Com a aproximação do Natal e do Ano-Novo, muitas famílias estão de olho nos preços dos alimentos para garantir o menu das festas, sem abrir mão do sabor e da qualidade. Pensando nisso, o time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** separou algumas dicas que podem ajudar na escolha dos pratos, além de cinco receitas para surpreender os convidados e deixar o momento ainda mais especial. Confira!

Defina um orçamento para a ceia

Estabelecer quanto pode gastar com os alimentos é fundamental. Essa é a melhor forma de controlar os custos e evitar despesas desnecessárias.

Sugira uma ceia colaborativa

Além de interagir com os convidados e aproveitar o clima de fim de ano, é uma ótima forma de reduzir os custos. Defina o cardápio e faça a divisão do que cada um pode levar.

Vá às compras com antecedência

Com a antecipação das compras, você vai se poupar de enfrentar longas filas nos dias próximos às festas de final de ano e, também, evitar os ajustes de preços que podem ocorrer nas vésperas.

Aproveite as ofertas

As promoções nos supermercados geralmente são definidas por dias específicos da semana, com ofertas de carnes, peixes, legumes e verduras. Fique atento e aproveite.

Não desperdice as sobras

Mesmo com os cardápios definidos com antecedência, existe a possibilidade de sobrar comida. Use a criatividade e reaproveite-as.

Opte por ingredientes da estação

Escolha ingredientes típicos do verão para compor sua ceia, além de priorizar produtos nacionais e/ou que possam ser comprados a granel, como frutas secas, castanhas e nozes. Deixe os pratos coloridos e refrescantes para aproveitar os dias quentes do mês de dezembro.

Decorações criativas e econômicas

Para a decoração da sua casa, busque materiais recicláveis, velas, tecidos para a criação de enfeites para a mesa e a árvore. Aproveite também e faça algo mais manual, como tricô e bordados. Ficará lindo e custará pouco!

A seguir, descubra a deliciosa de algumas ideias para você iluminar as refeições de final de ano, como a **Maminha Recheada**, **Pernil Assado Festivo** e **Lasanha de Chester**. Para a sobremesa, a torta de **MID ZERO™ Limão** e o **Pavê de Panetone** são excelentes escolhas para adoçar as festas. Essas e outras dicas de receitas podem ser encontradas no portal **Sabores Ajinomoto**.

Confira o passo a passo:

MAMINHA RECHEADA

Tempo de Preparo: 1 hora (+ 1 hora e 30 minutos de geladeira)

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

Carne

- 1 peça de maminha bovina (1 kg)
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- 1 lata de cerveja clara (350 ml)
- 1 colher (sopa) de óleo
- meia xícara (chá) de água (100 ml)

Recheio

- 1 dente de alho espremido
- 1 xícara (chá) de ricota amassada
- 3 colheres (sopa) de tomate seco picado

Modo de preparo

1. Com o auxílio de uma faca afiada, abra a carne ao meio, sem deixar chegar ao final. Depois abra dos dois lados, desenrolando em um bife grande. Disponha em uma tigela grande, tempere com o sal e o **AJI-NO-MOTO®**, e regue com a cerveja. Cubra e deixe tomar gosto, na geladeira, por 1 hora e 30 minutos.
2. Enquanto isso, faça o recheio: em uma tigela média, coloque o alho, a ricota e o tomate seco, e misture.
3. Espalhe o recheio no centro da carne e enrole como rocambole, reservando o líquido formado. Feche com o auxílio de um barbante culinário.
4. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne e frite por 10 minutos, ou até dourar de todos os lados.
5. Regue com o líquido reservado e com a água, tampe e deixe cozinhar em fogo médio, por 30 minutos após o início da fervura, ou até a carne ficar macia.
6. Desligue o fogo e espere a pressão ceder. Corte a carne em fatias, regue com o molho e sirva em seguida.

Dica: Se preferir um molho mais espesso, encorpe-o com 1 colher (chá) de farinha de trigo, previamente dissolvida em 1 colher (sopa) de água, antes de regar a carne.

PERNIL ASSADO FESTIVO

Tempo de Preparo: 15 minutos (+ 2 horas de forno)

Rendimento: 12 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 peça de pernil, com osso (1,7 kg)
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco (200 ml)
- 3 sachês de **Tempero SAZÓN® Toque de Alho**
- 1 pitada de sal
- 1 cebola média, em pétalas (150 g)
- buquês de meio maço de brócolis-ninja (360 g)
- buquês de meio maço de couve-flor (400 g)
- 1 bandeja de tomate-cereja cortado ao meio (180 g)

Modo de preparo

1. Em uma assadeira grande, coloque o pernil, fure-o com o auxílio de um garfo e junte o óleo, o vinho, o **Tempero SAZÓN®** e o sal. Misture, cubra com papel alumínio e leve à geladeira, para marinar por 8 horas.
2. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 1 hora e 30 minutos. Retire o papel, junte a cebola, os brócolis, a couve-flor e o tomate, e volte ao forno por mais 30 minutos, ou até o pernil dourar.

3. Retire do forno e sirva em seguida.

TORTA COM SOBRAS DE TENDER

Tempo de Preparo: 20 minutos (+ 30 minutos de geladeira + 50 minutos de forno)

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

Massa

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (330 g)
- 1 xícara (chá) de manteiga sem sal (200 g)
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 gema
- 1 sachê de Tempero SAZÓN® Laranja
- 2 pitadas de sal
- 1 ovo batido

Recheio

- 1 cebola pequena picada
- 1 tomate pequeno cortado em cubos pequenos
- 2 xícaras (chá) de sobras de tender assado, em cubos pequenos (250 g)
- 1 clara
- meio copo de requeijão cremoso (100 g)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

1. Faça a massa: em uma tigela grande, coloque a farinha de trigo, a manteiga, a água, o Tempero SAZÓN® e o sal, e sove por 5 minutos, ou até obter uma massa lisa e homogênea. Cubra e leve à geladeira por 30 minutos.
2. Enquanto isso, prepare o recheio: em uma tigela média, coloque a cebola, o tomate, o tender, a clara, previamente misturada com o requeijão e a farinha de trigo, e a salsa, e mexa até ficar homogêneo.
3. Separe a massa em duas partes e, com o auxílio de um rolo, abra a massa entre 2 pedaços de filme-plástico, deixando-a bem fina (0,5 cm de espessura).
4. Forre o fundo e as laterais de uma forma redonda de fundo removível (20 cm de diâmetro) com parte da massa, reservando o restante para cobrir. Disponha o recheio, cubra com a massa restante, fechando bem as laterais, e pincele com o ovo batido. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 50 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.

TORTA DE MID ZERO™ LIMÃO

Tempo de Preparo: 35 minutos (+ 3 horas de geladeira)

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

Massa

- 250 g de ricota amassada
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Recheio

- 1 xícara (chá) de cream cheese light (150 g)
- 1 lata de creme de leite light (300 g)
- 1 sachê de **MID ZERO™ Limão**
- meia lata de leite condensado light (200 g)

Modo de preparo

1. Faça a massa: em uma tigela grande, coloque a ricota, o ovo, a farinha de trigo e o fermento, e misture até obter uma massa homogênea. Forre o fundo e as laterais de uma forma de fundo removível (20 cm de diâmetro), untada, fure com um garfo e leve ao forno médio, preaquecido (180 graus), por 25 minutos, ou até dourar levemente. Retire do forno e espere esfriar.
2. Prepare o recheio: no copo do liquidificador, coloque o cream cheese, o creme de leite, o **MID ZERO™** e o leite condensado, e bata na velocidade média por 3 minutos, ou até ficar homogêneo. Disponha o recheio na massa e leve à geladeira por 3 horas, ou até o recheio ficar firme.
3. Retire da geladeira e sirva em seguida.

PAVÊ DE PANETONE

Tempo de Preparo: 30 minutos (+ 3 horas de congelador)

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

Massa

- 1 gema
- 1 colher (sopa) de margarina sem sal
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 3 xícaras (chá) de leite (600 ml)
- 1 sachê de **MID® Baunilha com limão**
- 6 xícaras (chá) de panetone desfiado (300 g)
- 2 xícaras (chá) de sorvete de chocolate (240 g)

Modo de preparo

1. Prepare o creme: em uma panela média, coloque a gema, a margarina, o açúcar e o amido de milho, previamente dissolvido no leite, e cozinhe em fogo alto, por 3 minutos, mexendo sem parar, ou até encorpar. Retire do fogo, junte o **MID®**, misture bem e espere esfriar.
2. Em um refratário médio, intercale camadas com metade do creme, metade do panetone, o sorvete, o panetone restante e finalize com o restante do creme. Cubra com plástico filme e leve ao congelador por 3 horas.
3. Sirva em seguida.

Dica: Para que fique mais fácil de espalhar o sorvete, deixe-o fora do congelador durante o preparo do creme.

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