

Alimentação equilibrada no verão: confira seis receitas leves e refrescantes

Time de especialistas em alimentação da Ajinomoto do Brasil mostra como variar o preparo de saladas no período mais quente do ano



São Paulo, dezembro de 2023 - Com as altas temperaturas características do verão, é importante beber bastante água e optar por refeições mais leves, porém nutritivas. Saladas são ótimas opções para essa época do ano, por isso o time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** separou seis receitas perfeitas para quem quer variar no preparo de vegetais, juntando equilíbrio, nutrição e deliciosidade.

Para quem gosta de apreciar o sabor cítrico, a sugestão é a **Salada de Couve, Rabanete e Laranja, temperada com Azeite TERRANO® e AJI-NO-MOTO®**.

A **Salada Colorida** vem acompanhada de um molho delicioso preparado com o **Azeite TERRANO®** e o **SABOR A MI® Receita de Casa Minha Escolha sem Pimenta**, para quem procura uma combinação diferente com a beterraba, a **Salada de Beterraba com Tangerina e Hortelã** é a opção ideal. Além de ser temperada com o **Azeite TERRANO®** e o **AJI-SAL®**, o prato leva beterraba crua em cubinhos, trazendo crocância e sabor.

De fácil preparo, a **Salada Asiática** conta com ingredientes deliciosos e um toque especial de **SATIS® Molho Shoyu Suave** e **Azeite TERRANO®**. Tem também a **Salada em Camadas** que é uma forma diferente de montar a salada do dia a dia e ganha muito sabor com **Azeite de Oliva TERRANO®** e **Tempero SAZÓN® Saladas**. E para finalizar, a Salada de Grãos com Coentro e Manga, uma forma refrescante de incluir soja e lentilha na refeição, que são temperadas com **Azeite de Oliva TERRANO®** e **Tempero SAZÓN® Marrom**.

Essas e outras receitas elaboradas pelo time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** podem ser encontradas no portal **Sabores Ajinomoto**.

Confira o passo a passo:

SALADA DE COUVE, RABANETE E LARANJA

Tempo de Preparo: 10 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 1 colher (chá) de vinagre de vinho branco
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída
- 4 folhas de couve, cortadas em pedaços grandes
- 2 rabanetes pequenos, em rodela finas
- 1 laranja média, em gomos

Modo de preparo

1. Faça o molho: em uma tigela pequena, coloque o **Azeite TERRANO®**, o vinagre, o sal, o **AJI-NO-MOTO®** e a pimenta-do-reino, e misture.
2. Em uma saladeira média, coloque as folhas de couve, o rabanete e a laranja. Regue com o molho, misture e sirva em seguida.

SALADA COLORIDA

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Salada

- folhas de 1 pé de alface rasgadas
- 2 xícaras (chá) de repolho roxo em tiras finas
- meia lata de milho-verde em conserva, escorrido
- 1 xícara (chá) de abóbora seca cortada em cubos pequenos e cozida “al dente”

Molho

- 1 e meia colher (sopa) de suco de limão siciliano
- 1 colher (sopa) de água
- 5 colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®
- 1 colher (chá) de SABOR A MI® Receita de Casa Minha Escolha sem Pimenta

Modo de preparo

1. Monte a salada: em uma travessa média, disponha as folhas de alface, o repolho, o milho e a abóbora.
2. Faça o molho: em uma tigela pequena, coloque o suco de limão, a água, o Azeite TERRANO® e o SABOR A MI® Receita de Casa, e misture vigorosamente, com o auxílio de um garfo.
3. Regue a salada com o molho e sirva em seguida.

Dica:

1. *Se desejar, substitua o suco de limão siciliano pela mesma quantidade de limão taiti.*
2. *Se preferir, você pode acrescentar 1 e meia xícara (chá) de sobras de frango assado na salada.*

SALADA DE BETERRABA COM TANGERINA E HORTELÃ

Tempo de Preparo: 5 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 2 beterrabas médias cortada em cubinhos pequenos
- 1 tangerina pequena em gomos
- 3 colheres (sopa) de suco de tangerina
- 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- meia colher (chá) de **AJI-SAL®**
- folhas de 3 ramos de hortelã

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque a beterraba, metade dos gomos de tangerina, o suco de tangerina, o **Azeite TERRANO®** e o **AJI-SAL®**, e misture delicadamente. Disponha por cima os gomos de tangerina restantes e as folhas de hortelã.
2. Sirva em seguida ou armazene na geladeira até o momento de servir.

Dica: Essa salada leva beterraba crua em cubinhos, que traz crocância e deixa a salada ainda mais saborosa!

SALADA ASIÁTICA

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

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de broto de feijão (“Moyashi”) (100 g)
- 6 folhas de acelga, cortadas em tirinhas
- meia cenoura pequena ralada
- 3 ramos de cebolinha, em rodela
- 2 colheres (sopa) de **SATIS® Molho Shoyu Suave**
- meia colher (chá) de mel
- 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 1 colher (sopa) de gergelim preto
- 3 colheres (sopa) de amendoim torrado

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque água e leve ao fogo alto para ferver. Quando levantar fervura, junte o broto de feijão e deixe por 1 minuto, ou até ficar macio. Escorra e transfira para uma tigela média.
2. Junte a acelga, a cenoura, a cebolinha, o **SATIS®**, o mel, o **Azeite TERRANO®** e o gergelim. Cubra com filme-plástico e leve à geladeira, por pelo menos 30 minutos, para gelar.
3. Finalize com o amendoim e sirva em seguida.
4. ainda mais saborosa!

SALADA EM CAMADAS

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 2 colheres (sopa) de água
- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva TERRANO™**
- meia colher (sopa) de mostarda
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Saladas**
- folhas de meio maço de alface americana rasgadas
- folhas de 1 maço de rúcula rasgadas
- 2 xícaras (chá) de tomate cereja cortado em 4 partes (290 g)
- 1 xícara (chá) de ervilhas em conserva, escorrida
- 2 cenouras médias raladas (300 g)

Modo de preparo

1. Em uma tigela pequena, coloque o vinagre balsâmico, a água, o **Azeite TERRANO™**, a mostarda e o **Tempero SAZÓN®**, e misture bem. Cubra com filme plástico e reserve na geladeira.
2. Em uma travessa redonda e alta, monte camadas com: a alface, a rúcula, o tomate, a ervilha e a cenoura.
3. Regue com o molho reservado e sirva logo em seguida

Dica: Se desejar, substitua o vinagre balsâmico por vinagre de maçã.

SALADA DE GRÃOS COM COENTRO E MANGA

Tempo de Preparo: 25 minutos (+ 1 hora de geladeira)

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de água (600 ml)
- 1 xícara (chá) de soja, demolhada por 6 horas, escorrida (160 g)
- 1 sachê de Tempero SAZÓN® Marrom
- 1 xícara (chá) de lentilha (160 g)
- 2 pitadas de sal
- 1 pimenta dedo-de-moça pequena, sem sementes, picada
- 1 cebola-roxa pequena picada
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®
- 1 manga pequena tipo palmer, cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de coentro picado grosseiramente

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão média, coloque a água, a soja e o Tempero SAZÓN®, tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo médio, após o início da fervura.
2. Desligue o fogo e espere a pressão ceder. Abra a panela, acrescente a lentilha. Leve ao fogo médio e cozinhe em fogo médio, com a panela semitampada, por 15 minutos, ou até os grãos ficarem “al dente” e o líquido secar.
3. Retire do forno e transfira os grãos para uma tigela grande. Junte o sal, a pimenta, a cebola, o suco de limão e o Azeite TERRANO®, e misture. Cubra e deixe tomar gosto na geladeira por 1 hora.
4. Na hora de servir, acrescente a manga o coentro, e mistura delicadamente.

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