

Saiba como incluir alimentos energéticos na sua rotina



São Paulo, janeiro de 2024 - Para manter uma vida saudável e ativa, o corpo humano precisa de uma alimentação que contribua para o funcionamento do organismo e que auxilie na boa disposição. Os alimentos energéticos desempenham um papel importante na rotina alimentar, pois são responsáveis por repor energia necessária às atividades diárias. Pensando nisso, o time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** separou dicas e receitas saborosas para incrementar o cardápio e variar na hora do preparo.

Alimentos energéticos

Para ter uma alimentação equilibrada, é fundamental incluir porções de diversos tipos de alimentos no seu cotidiano. Destacam-se como opções energéticas os cereais como arroz e aveia, tubérculos como a batata-doce, as castanhas e o azeite de oliva.

Carboidratos

Os carboidratos são os grandes combustíveis do corpo humano e os responsáveis por fornecerem a maior parte da energia necessária para as tarefas diárias, como praticar exercícios físicos e trabalhar.

Mas só são considerados energéticos os alimentos que têm alta concentração de carboidrato, como é o caso dos cereais, tubérculos e doces. Entre eles, destacam-se:

Grupo dos cereais: arroz, milho, macarrão, aveia e pães.

Grupo dos tubérculos: batata, batata-doce, mandioquinha (ou batata-baroa), cará, inhame e mandioca.

Os cereais e os tubérculos contêm fibras, minerais e vitaminas, especialmente as do complexo B, e fazem bem para a saúde. Priorize o consumo de cereais integrais, como pães e massas integrais, dessa forma, os grãos oferecem boas quantidades de fibras que ajudam a aumentar a sensação de saciedade e auxiliam no bom funcionamento do intestino.

Grupo dos açúcares e doces: açúcar, rapadura, mel e doces no geral. Esse grupo fornece energia, mas deve ser consumido com moderação.

Gorduras boas

Elas contribuem para a produção de energia, são necessárias para o funcionamento do cérebro e ajudam na produção de alguns hormônios.

Entre os alimentos que contêm gorduras boas estão o azeite de oliva, as castanhas, a linhaça e o abacate, opções que podem ser incluídas no cardápio e deixam a refeição ainda mais completa.

Confira cinco receitas selecionadas pelo time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** fáceis de incluir nas refeições do dia a dia:

PANQUECA DE FRANGO COM FARINHA DE AVEIA

Tempo de Preparo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 1 peito de frango grande, sem pele e sem osso, cozido e desfiado (400 g)
- meio maço pequeno de escarola picado (200 g)
- meio sachê de **Tempero SAZÓN® Verde**
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso (200 g)

Molho branco

- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 e meia xícaras (chá) de leite (500 ml)
- 1 pitada de sal

Massa

- 2 xícaras (chá) de leite (400 ml)
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos (170 g)

- meio sachê de **Tempero SAZÓN® Verde**
- 2 pitadas de sal

Modo de preparo

1. Faça o recheio: em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 2 minutos, ou até que a cebola fique transparente.
2. Adicione o frango e frite por 3 minutos, ou até dourar. Acrescente a escarola, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e refogue por 3 minutos, ou até o líquido formado secar totalmente. Retire do fogo, junte o requeijão, misture e reserve aquecido.
3. Prepare o molho: em uma panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo alto para derreter. Junte a farinha de trigo e misture por 1 minuto, sem deixar dourar.
4. Acrescente o leite, aos poucos, e cozinhe por 3 minutos, ou até encorpar. Adicione o sal, mexa e retire do fogo. Reserve aquecido.
5. Faça a massa: no copo do liquidificador, coloque o leite, os ovos, a aveia, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e bata em velocidade média por 1 minuto, ou até obter uma mistura homogênea.
6. Leve uma frigideira pequena (14 cm de diâmetro), untada com um fio de óleo ao fogo baixo para aquecer, cubra a superfície com meia concha média da massa e deixe por 1 minuto, ou até as laterais se soltarem e o centro estar cozido.
7. Vire com o auxílio de uma espátula e deixe por mais 1 minuto. Frite o restante da massa, repondo o óleo da frigideira quando necessário.
8. Em uma das extremidades das massas, distribua o recheio, e enrole-as como panquecas. Regue com o molho e sirva em seguida.

ARROZ COM BRÓCOLIS E AMÊNDOAS

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 xícara (chá) de arroz parboilizado cru (160 g)
- 2 xícaras (chá) de água fervente (400 ml)
- 1 colher (chá) de **SABOR A MI® Receita de Casa sem Pimenta**
- 2 xícaras (chá) de brócolis cortado em buquezinhos
- meia xícara (chá) de amêndoas, sem pele e em lascas, torradas (40 g)

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo médio para derreter. Junte o arroz e refogue por 2 minutos. Acrescente a água e o **SABOR A MI®**

Receita de Casa, abaixe o fogo e cozinhe, com a panela semitampada, por 10 minutos.

2. Adicione os brócolis, mexa delicadamente e cozinhe por mais 5 minutos, ou até que o arroz esteja macio e seco.
3. Retire do fogo, acrescente as amêndoas e deixe descansar, com a panela tampada, por 10 minutos. Sirva em seguida.

Dica: As amêndoas são ricas em gorduras poliinsaturadas e, portanto, seu consumo moderado é benéfico à saúde do coração, pois auxilia na redução dos níveis de colesterol sanguíneo.

PÃOZINHO DE BATATA-DOCE COM SÓDIO REDUZIDO

Tempo de Preparo: 40 minutos (+ 30 minutos de forno)

Rendimento: 10 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- meia xícara (chá) de leite (100 ml)
- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- meia xícara (chá) de **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®** (100 ml)
- 1 colher (chá) de sal
- 4 xícaras (chá) de polvilho azedo (380 g)
- 1 colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- 2 batatas-doces médias, cozidas e espremidas
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de semente de chia

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque o leite, a água, o **Azeite TERRANO®** e o sal, misture e leve ao fogo alto para ferver.
2. Em uma tigela grande, coloque o polvilho e despeje o líquido da panela. Misture por 1 minuto, ou até obter uma farofa.
3. Acrescente o **AJI-NO-MOTO®**, a batata-doce, os ovos e a chia, e sove a massa, ainda morna, por 2 minutos, ou até obter uma massa lisa e homogênea. Reserve para esfriar.
4. Com as mãos untadas com óleo, divida a massa em 60 porções e modele esferas. Disponha em uma assadeira grande, previamente untada, deixando espaço entre as bolinhas, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 30 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.

Dicas:

1. *O polvilho azedo contribui para o crescimento dos pãezinhos.*

2. *Escaldar o polvilho é uma etapa importante para formar a goma e evitar que a massa fique dura.*
3. *Se preferir, basta substituir o leite pela mesma quantidade de água.*
4. *Caso queira, congele a massa e asse depois. Para congelar, coloque as bolinhas em uma assadeira, deixando espaço entre elas, cubra com filme-plástico e leve ao congelador por 1 hora. Transfira para sacos plásticos próprios para alimentos, feche e volte ao congelador. Para assar, não é preciso descongelar os pãezinhos, disponha a quantidade desejada em uma assadeira, previamente untada, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 40 minutos, ou até dourar.*

BATATAS-BOLINHA AO FORNO

Tempo de Preparo: 10 minutos (+ 1 hora de forno)

Rendimento: 10 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 kg de batatas-bolinha, com casca, cortadas ao meio
- 1 colher (chá) de **AJI-SAL® Churrasco**
- 4 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®**
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Amarelo**

Modo de preparo

1. Em um refratário grande, previamente untado, coloque a batata, salpique o **AJI-SAL®** pela superfície e misture. Regue com metade do **Azeite TERRANO®**, previamente misturado ao **Tempero SAZÓN®**, e cubra com papel-alumínio.
2. Leve ao forno quente (200 graus) por 40 minutos, ou até que as batatas estejam macias. Remova o papel, regue com o **Azeite TERRANO®** restante e volte ao forno por mais 20 minutos, ou até que as batatas estejam douradas.
3. Retire do forno e sirva em seguida.

Dica: Se quiser reduzir o tempo de forno, pré-cozinhe as batatas antes de cortá-las.

PURÊ DE MANDIOQUINHA

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 5 mandioquinhas médias, sem casca e cortadas em cubos grandes (500 g)

- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Legumes**
- 2 colheres (sopa) de margarina sem sal

Modo de preparo

1. Em um refratário médio, coloque a mandioquinha e a água. Cubra com um filme-plástico, deixando um espaço aberto para a saída de vapor e leve ao micro-ondas, em potência alta, por 7 minutos, virando as mandioquinhas na metade do tempo.
2. Retire do micro-ondas, com cuidado, e amasse a mandioquinha com o auxílio de um garfo, até obter a consistência de um purê.
3. Junte o **Caldo SAZÓN®** e a margarina, e misture. Sirva em seguida.

Dica: Se preferir, amasse a mandioquinha com o auxílio de um espremedor.

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, HONDASHI®, SABOR A MI® e SABOR A MI® Receita de Casa, 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 117 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