

## Confira dicas e receitas para curtir o Carnaval cheio de energia

*Time de especialistas em alimentação da Ajinomoto do Brasil sugere quatro receitas práticas e saborosas para hidratar e repor as energias de maneira equilibrada*



**São Paulo, fevereiro de 2024** - O Carnaval é aguardado ansiosamente por muitos brasileiros, proporcionando a oportunidade de se fantasiar, brilhar com glitter e aproveitar a folia nos bloquinhos de rua. Entretanto, para aproveitar cada momento, é importante estar atento a alguns cuidados, considerando especialmente a necessidade de manter-se bem hidratado, principalmente durante as festividades ao ar livre sob temperaturas elevadas. Visando promover hábitos equilibrados durante as festas, o time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** separou orientações sobre hidratação e alimentação, destacando o consumo de vegetais e frutas, além de quatro receitas de lanches práticos e saborosos para revitalizar as energias.

### **Hidrate-se durante as festas**

No calor, a hidratação precisa ser redobrada e, para ter energia durante os eventos, é necessário escolher boas opções de alimentos. Por isso, a combinação do açaí batido com MID® Guaraná é uma ótima escolha, pois é possível se manter hidratado com a bebida, que além de nutritiva, repõe as energias. (receita abaixo)

### **Escolha dos alimentos**

Frutas como melão, melancia, laranja e morango são facilmente encontradas no verão, sendo muitas delas ricas naturalmente em água, carboidratos e minerais, incluindo os importantíssimos eletrólitos (minerais responsáveis pelo transporte da água para dentro das nossas células). Por isso, não deixe de incluir esses alimentos no cardápio durante o Carnaval.

### **Cuidado com a alimentação**

Faça refeições equilibradas, incluindo carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis e muitas frutas e vegetais. Evite alimentos pesados que possam causar desconforto como salgados gordurosos, doces e frituras. Alimentando-se de forma adequada, seu corpo terá mais disposição para o dia agitado.

### **Receitas equilibradas pós folia**

Os dias de comemoração são animados, porém ocorre o desgaste no corpo e ficamos cansados, por isso, repor as energias por meio de certos alimentos é fundamental. Comidas como ovo e frango contém proteínas que são importantes para o funcionamento do organismo, além de serem bons ingredientes para lanches pós folia.

### **Descanso adequado**

Organize-se e garanta uma boa noite de sono antes e após os dias de festa. O descanso adequado é fundamental para a recuperação.

Confira abaixo quatro receitas práticas selecionadas pelo time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** para curtir o Carnaval, sem abrir mão do sabor e do equilíbrio. Essas e diversas outras opções podem ser encontradas no site [Sabores Ajinomoto](#).

### **BEBIDA REFRESCANTE DE MORANGO COM MID ZERO™ LIMÃO**

**Tempo de Preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 6 porções

**Elaboração:** Sabores Ajinomoto

#### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de morangos picados (150 g)
- 4 xícaras (chá) de leite desnatado (800 ml)
- 2 copos de iogurte desnatado (340 g)
- 1 sachê de **MID ZERO™ Limão**

#### **Modo de preparo**

1. No copo do liquidificador, coloque o morango, o leite, o iogurte e o **MID ZERO™**, e bata até ficar homogêneo.
2. Porcione e sirva imediatamente.

*Dica: Caso prefira, substitua o morango pela polpa da fruta congelada.*

### **SUCO DE GUARANÁ COM AÇAÍ**

**Tempo de Preparo:** 5 minutos

**Rendimento:** 4 porções

**Elaboração:** Sabores Ajinomoto

**Ingredientes:**

- 250 g de polpa de açaí sem açúcar congelada
- 1 sachê de **MID® Guaraná**
- 4 xícaras (chá) de água gelada (800 ml)

**Modo de preparo**

1. No copo de liquidificador, coloque a polpa de açaí, o **MID®** e a água, e bata em velocidade média, até ficar homogêneo.
2. Sirva logo em seguida.

## **SANDUÍCHE DE OVO COM PEPINO**

**Tempo de Preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 4 porções

**Elaboração:** Sabores Ajinomoto

**Ingredientes:**

Recheio

- 4 ovos cozidos e amassados
- 1 pote pequeno de queijo cottage (200 g)
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**

Sanduíche

- 8 fatias de pão de forma
- 1 pepino médio, cortado em fatias finas

**Modo de preparo**

1. Faça o recheio: em uma tigela média, coloque o ovo, o queijo cottage, o sal e o **AJI-NO-MOTO®**, e misture.

2. Monte o sanduíche: sobre metade das fatias de pão de forma, espalhe o recheio, distribua as fatias de pepino e cubra com o pão restante. Corte ao meio e sirva em seguida.

## LANCHE DE FRANGO

**Tempo de Preparo:** 15 minutos (+ 1 hora de geladeira)

**Rendimento:** 10 porções

**Elaboração:** Sabores Ajinomoto

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de sobras de frango assado e desfiado (190 g)
- 1 copo de requeijão cremoso (180 g)
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Verde**
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de talos e folhas de coentro picados
- 10 fatias de pão de forma integral
- 4 folhas de alface americana cortada em tiras finas

### Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque o frango, o requeijão, a cenoura, o **Tempero SAZÓN®**, o sal e o coentro, e misture. Cubra e deixe tomar gosto na geladeira por 1 hora.
2. Disponha o recheio sobre metade das fatias de pão, coloque a alface por cima e feche com as fatias restantes. Sirva em seguida.

### Dicas:

- *Caso prefira, substitua o frango assado desfiado por frango cozido desfiado.*
- Utilize o pão de sua escolha na receita.

## 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](http://www.ajinomoto.com.br).

## **INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL**

Race Comunicação

[imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br](mailto: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