



Inverno quentinho e delicioso: aprenda sete receitas práticas e saborosas para preparar em até 20 minutos

São Paulo, agosto de 2024 - É hora de tirar os cobertores do armário, vestir aquela roupa quentinha e confortável, e se aconchegar, pois o inverno chegou! E com ele, uma temporada de comidas quentes para curtir momentos relaxantes em casa, ao lado da família e dos amigos.

Pensando nisso, **VONO®**, marca de sopas da **Ajinomoto do Brasil**, separou dez receitas rápidas e fáceis de preparar, perfeitas para quem quer se aquecer sem abrir mão de muito sabor e deliciosidade.

Confira:

[POLENTA EM CAMADAS COM RAGU DE FRANGO](#)

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

Ragu

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) extrato de tomate
- 1 xícara (chá) de peito de frango cozido e desfiado (100 g)
- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- 1 pitada de sal

Polenta

- 2 e meia xícaras (chá) de água (500 ml)
- meia xícara (chá) de flocos de milho pré-cozido (60 g)
- meia colher (sopa) de queijo tipo parmesão ralado
- 1 envelope de **VONO® Mandioquinha com Cebola e Salsa**

Modo de preparo

1. Faça o ragu: em uma panela pequena, aqueça o óleo e doure o alho. Adicione o extrato de tomate e o frango, e misture. Adicione a água e o sal, e cozinhe por 1 minuto. Retire do fogo e reserve aquecido.
2. Prepare a polenta: em uma panela coloque a água e o flocos de milho, leve ao fogo médio e cozinhe, mexendo sempre, por 2 minutos, ou até encorpar levemente. Desligue o fogo, adicione o queijo ralado e a **VONO®**, e misture.
3. Em duas tigelas de servir, faça camadas da polenta e do ragu de frango, finalizando com a polenta. Sirva imediatamente.

Dica: Se preferir, faça a montagem em um refratário pequeno.

SOPA CASSOULET

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 bife de lombo suíno, cortado em cubos pequenos (100 g)
- meia cenoura pequena, picada
- 1 e meia xícara (chá) de água (300 ml)
- 1 xícara (chá) de feijão-branco cozido
- 1 envelope de **VONO® Batata com Carne com Sódio Reduzido**
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o lombo e frite por 7 minutos, ou até dourar bem. Junte a cenoura e 1 xícara (chá) de água (200 ml), e deixe cozinhar em fogo médio por 8 minutos, ou até que a cenoura fique macia.
2. Acrescente o feijão, a **VONO®**, previamente misturada à água restante, e cozinhe, mexendo delicadamente, por 30 segundos, ou até encorpar. Retire do fogo, salpique o cheiro-verde e sirva em seguida.

MOLHOS PARA FONDUE

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

Molho à moda espanhola

- 1 xícara (chá) de água (200 ml)
- meio envelope de **VONO® Chef Creme de Cebola**
- 1 pitada de açafrão em pó
- 1 pimentão vermelho assado

Molho de cebola com queijo

- 2 e meia xícaras (chá) de leite integral (500 ml)
- meio envelope de **VONO® Chef Creme de Cebola**
- 2 xícaras (chá) de queijo muçarela ralado grosso (210 g)
- 2 xícaras (chá) de queijo prato ralado grosso (200 g)
- meia xícara (chá) de vinho branco seco (100 ml)

Modo de preparo

1. Prepare o molho à moda espanhola: no copo do liquidificador, coloque a água, a **VONO®** o açafrão e o pimentão, e bata, em velocidade alta, por 1 minuto, ou até formar um creme homogêneo. Transfira para uma panela pequena, leve ao fogo médio, e cozinhe, mexendo sempre, por 2 minutos, ou até encorpar. Retire do fogo e sirva em seguida.



2. Prepare o molho de cebola média, coloque o leite e a com queijo: em uma panela **VONO**® restante, leve ao fogo médio e cozinhe, mexendo sempre, por 4 minutos, ou até dissolver completamente e levantar fervura. Junte os queijos e o vinho, misture e cozinhe, mexendo sempre, por 5 minutos, ou até os queijos derreterem. Retire do fogo e sirva em seguida.

Dica: Sirva acompanhado de pão italiano e filé mignon bovino cortado em cubos pequenos.

SOPA DE TALOS ESPECIAL

Tempo de Preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- meia cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de talos de salsa picadinhos
- 1 colher (sopa) de talo e folhas de salsão picadinho
- meia xícara (chá) de talos de couve-flor, picadinhos
- 1 e meia xícara (chá) de água (300 ml)
- 1 envelope de **VONO**® **Aipim com Costela**

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola, o talo de salsa, o talo e as folhas de salsão e o talo de couve-flor, e refogue por 3 minutos, ou até a cebola começar a dourar.
2. Junte a água, previamente misturada com a **VONO**®, e mexa. Cozinhe por mais 1 minuto, ou até aquecer e sirva em seguida.

Dica: Utilizar talos no preparo de sopas, é uma forma de evitar o desperdício de alimentos e deixar as preparações mais nutritivas e saborosas.

MINISTRONE

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 tomate pequeno, sem pele e sem sementes, picado
- 1 abobrinha pequena, em cubos pequenos
- 2 xícaras (chá) de repolho picado
- 2 e meia xícaras (chá) de água (500 ml)
- 1 e meia xícara (chá) de feijão carioca cozido, com o caldo do cozimento
- meia xícara (chá) de macarrão tipo ave maria

- 2 envelopes de **VONO®** Sódio Reduzido

Batata com Carne com

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos, ou até que a cebola fique transparente. Adicione o tomate, a abobrinha, o repolho, a água e o caldo do cozimento do feijão.
2. Ao levantar ferver, acrescente o macarrão e deixe cozinhar, em fogo médio, com a panela semitampada, por 6 minutos, ou até que o macarrão esteja “al dente”.
3. Junte o feijão e a **VONO®**, e misture por 30 segundos, ou até dissolvê-la. Retire do fogo e sirva em seguida.

Dicas:

- Se preferir, substitua o macarrão pela mesma quantidade de arroz.
- Para cozinhar 1 xícara (chá) de feijão, deixe-o de molho por 6 horas e escorra. Em uma panela de pressão, coloque o feijão e 4 xícaras (chá) de água (800 ml). Cozinhe em fogo médio por 10 minutos, após o início da ferver. Desligue o fogo e espere a pressão ceder. Utilize o feijão em suas preparações ou espere esfriar e congele.

FRICASSÉ COM SÓDIO REDUZIDO

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 lata de milho-verde, cozido no vapor, em conserva, escorrido
- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 2 peitos de frango médios, sem pele e sem osso, cozido e desfiado (600 g)
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 envelope de **VONO® Chef Creme de Cebola com Sódio Reduzido**
- 3 xícaras (chá) de leite (600 ml)
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

1. No copo do liquidificador, coloque metade do milho e água, e bata em velocidade média por 1 minuto, ou até obter uma mistura homogênea. Reserve.
2. Em uma panela grande, coloque a manteiga e leve ao fogo alto para derreter. Junte o frango e a cenoura, e refogue por 3 minutos, ou até o frango dourar.
3. Acrescente o milho restante, a mistura reservada, a **VONO®**, previamente misturada ao leite, e cozinhe, mexendo sempre, por 1 minuto, ou até encorpar levemente.
4. Abaixar o fogo e cozinhe por mais 2 minutos, mexendo de vez em quando, ou até encorpar. Retire do fogo, salpique a salsa e sirva em seguida.

Tempo de Preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- meia xícara (chá) de grão-de-bico demolido por 6 horas e cozido (195 g)
- meia colher (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 1 dente de alho picado
- 1 e meia xícara (chá) de água (300 ml)
- 1 folha média de couve, cortada em tiras finas
- 1 envelope de **VONO® Mandioquinha com Cebola e Salsa com Sódio Reduzido**

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque metade do grão-de-bico e, com o auxílio de um garfo, amasse. Reserve.
2. Em uma panela média, coloque o **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o alho, e refogue por 1 minuto, ou até começar a dourar
3. Acrescente o grão-de-bico restante e refogue até aquecê-lo. Adicione a água e, ao levantar fervura, junte o grão-de-bico amassado, a couve e a **VONO®**, e misture por 30 segundos, ou até dissolvê-la. Retire do fogo e sirva em seguida.

Dica: Para cozinhar 1 xícara (chá) de grão-de-bico (160 g), deixe-o de molho por 6 horas e escorra. Em uma panela de pressão, coloque o grão-de-bico e 1 litro de água. Cozinhe em fogo médio por 15 minutos, após o início da fervura. Desligue o fogo e espere a pressão ceder. Escorra e utilize em suas preparações.

Para conferir mais receitas práticas e saborosas como estas, acesse [Sabores Ajinomoto](#).

Sobre VONO®

VONO® é uma marca de sopas que oferece opções para todos os paladares. A linha de sopas instantâneas individuais VONO® é perfeita para quem busca a liberdade de uma alimentação prática, leve e versátil, sem complicações. A linha VONO® Chef, da categoria de sopas claras e cremosas voltadas para o uso culinário, é ideal para uma refeição em família. O mais recente lançamento da marca são as sopas individuais VONO® Proteína, com 12 gramas de proteínas por sachê, menos sódio e fonte de fibras, que auxiliam no funcionamento do organismo.

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

FSB Comunicação

ajinomoto@fsb.com.br