

Dia do Sanduíche: cinco receitas criativas para sair do básico com muito sabor



Divulgação: Portal Sabores Ajinomoto

São Paulo, outubro de 2025 - No dia **3 de novembro** é comemorado o **Dia do Sanduíche**, uma data que celebra a versatilidade e praticidade desse prato que pode ser um aliado da saúde. Seja para um lanche rápido, um almoço ou um jantar, o sanduíche conquista pelas infinitas combinações, unindo deliciosidade e nutrição em uma única mordida.

Para celebrar a data com criatividade e inspirar quem quer transformar o clássico pão com recheio em uma experiência gastronômica, selecionamos cinco receitas do **Portal Sabores Ajinomoto**, site de receitas da **Ajinomoto do Brasil**. Há desde versões tradicionais, até releituras elaboradas, todas perfeitas para inspirar uma rotina mais equilibrada e muito saborosa.

Veja abaixo os passos a passo completos e escolha suas favoritas:

HAMBÚRGUER COM RELISH DE PIMENTÃO E SÓDIO REDUZIDO

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

Relish de pimentão

- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 2 pimentões vermelhos médios cortados em tiras finas
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- 1 pimenta dedo-de-moça pequena sem sementes picadinha
- 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 1 colher (chá) de açúcar

Hambúrguer

- 400 g de fraldinha bovina moída
- 200 g de miolo de acém bovino limpo e moído
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- 1 colher (sopa) de óleo
- 6 pães de hambúrguer cortados ao meio
- 12 folhas de alface americana rasgadas

Modo de preparo

1. Faça o relish: em uma panela média, coloque o **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o pimentão e refogue por 2 minutos, ou até que fique “al dente”. Adicione sal, **AJI-NO-MOTO®**, pimenta, vinagre e açúcar, misture e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por 3 minutos ou até o líquido secar. Retire do fogo e reserve para esfriar.
2. Prepare o hambúrguer: em uma tigela média, coloque as carnes moídas, o sal, e **AJI-NO-MOTO®** e misture. Divida em 6 porções e modele cada uma delas no formato de hambúrguer com 9 centímetros de diâmetro.
3. Em uma frigideira grande, coloque metade do óleo e leve ao fogo alto para aquecer.
4. Junte os hambúrgueres aos poucos e frite por 10 minutos, virando na metade do tempo e reponha o óleo restante quando necessário. Retire-os da frigideira e, ainda quentes, faça a montagem.

5. Montagem: disponha os hambúrgueres grelhados nas bases dos pães, distribua o relish e a alface, cubra com a outra metade do pão e sirva em seguida.

Dica: relish é um tipo de pickles com sabor mais delicado, servido como acompanhamento de carnes e aves.

LANCHE NATURAL

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 copo de iogurte desnatado
- 1 envelope de **VONO® Peito de Frango com Queijo com Sódio Reduzido**
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 xícara (chá) de repolho ralado
- 4 fatias de pão de forma integral

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque o iogurte, **VONO®**, a cenoura e o repolho, e misture. Disponha sobre metade das fatias de pão e feche com as fatias restantes.
2. Em uma frigideira média, coloque os lanches e leve ao fogo alto por 4 minutos, virando na metade do tempo, ou até dourar. Retire do fogo e sirva em seguida.

CARNE LOUCA COM SÓDIO REDUZIDO

Tempo de Preparo: 1h e 20 minutos

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 1 peça pequena de lagarto bovino limpo cortada em cubos grandes (800 g)
- 4 xícaras (chá) de água fervente (800 ml)
- 1 pimentão verde médio em tiras
- 1 pimentão amarelo médio em tiras

- 1 envelope de **VONO® Chef Creme de Cebola com Sódio Reduzido**

Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão, coloque 1 colher (sopa) de **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne e frite por 15 minutos ou até dourar. Regue com a água, tampe a panela e deixe cozinhar, em fogo médio, por 30 minutos após início da fervura. Desligue o fogo e espere a pressão ceder. Abra a panela e retire a carne, reservando o caldo do cozimento. Espere a carne amornar e desfie.
2. Na mesma panela, coloque o **Azeite TERRANO®** restante e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os pimentões e refogue por 10 minutos ou até ficarem macios. Acrescente a carne e mexa para envolvê-la completamente. Adicione **VONO®**, previamente dissolvida no caldo reservado, misture e deixe cozinhar por 5 minutos. Retire do fogo e sirva em seguida.

SANDUÍCHE SEM PÃO

Tempo de Preparo: 40 minutos (+ 20 minutos de forno)

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 berinjela grande cortada em 16 rodela (500 g)
- 500 g de patinho bovino moído
- 1 embalagem de **SAZÓN® Tempera & Dá Liga Sabor Tradicional**
- 4 fatias de queijo muçarela cortadas ao meio
- 8 folhas pequenas de alface crespa
- 1 tomate grande em rodela

Modo de preparo

1. Em uma frigideira grande, coloque 1 colher (sopa) de óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a berinjela, aos poucos, e grelhe por 1 minuto de cada lado, repondo o óleo quando necessário. Reserve aquecido.
2. Em uma tigela grande, coloque a carne moída e **SAZÓN® Tempera & Dá Liga**, e misture bem. Divida a massa em 8 partes iguais e abra em formato de hambúrgueres.

3. Transfira para uma assadeira grande untada e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 10 minutos. Vire, junte meia fatia de queijo sobre cada hambúrguer e volte ao forno por mais 5 minutos. Retire do forno.
4. Em uma superfície lisa ou um prato, disponha 1 rodela de berinjela, 1 folha de alface, 1 hambúrguer, 1 rodela de tomate e outra rodela de berinjela. Reserve aquecido.
5. Finalize a montagem com o restante dos ingredientes e sirva logo em seguida.

Dica: caso prefira, troque a muçarela por queijo prato ou queijo branco cortado em fatias finas.

SANDUÍCHE SAUDÁVEL

Tempo de Preparo: 10 minutos

Rendimento: 4 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- meio peito de frango grande sem pele, sem osso, cozido e desfiado (200 g)
- meia xícara (chá) de creme de leite
- meia colher (sopa) de ketchup
- 1 colher (sopa) de azeitonas verdes cortadas em rodelas
- 2 colheres (sopa) de pepino caipira em cubos pequenos
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- 8 fatias de pão de forma integral
- 4 folhas de alface crespa

Modo de preparo

1. Em uma tigela pequena, coloque o frango, o creme de leite, o ketchup, a azeitona, o pepino, o sal, **AJI-NO-MOTO®** e misture.
2. Sobre 4 fatias de pão, espalhe o recheio, distribua as folhas de alface e cubra com as fatias de pão restantes. Sirva em seguida.

Dicas:

1. *Esta é uma ótima opção para um lanche da tarde saudável.*
2. *Se preferir, substitua o requeijão light pela versão tradicional.*

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

A Ajinomoto do Brasil desenvolve projetos e ações alinhados aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU), que visam alcançar um mundo mais igualitário e sustentável até 2030. Clique [aqui](#) para conhecer mais sobre esses projetos.

A divulgação deste material colabora diretamente para os seguintes ODS:



Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no país desde 1956, a Ajinomoto do Brasil é referência em aminoácidos e amplamente conhecida por seus produtos de varejo, como Tempero SAZÓN®, Refrescos MID®, Sopas VONO® e o próprio AJI-NO-MOTO®, além de atuar no segmento de food service (alimentação fora do lar). A empresa oferece produtos de alta qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Tem como propósito contribuir para o bem-estar da sociedade, das pessoas e do planeta utilizando sua expertise em “AminoScience”, a ciência dos aminoácidos, da produção à aplicação, por meio de um sistema alimentar sustentável. Para isso, trabalha com produtos desenvolvidos a partir do Biociclo - processo circular de produção sustentável -, com menor impacto no meio ambiente. Com quatro fábricas no interior de São Paulo e sede na capital, emprega cerca de 3 mil pessoas e atende mercados internos e externos. Globalmente, o Grupo Ajinomoto emprega mais de 34 mil pessoas, conta com 117 fábricas e produtos vendidos em mais de 130 países. Em 2024, teve um faturamento global de US\$10,2 bilhões e nacional de R\$3,6 bilhões. Para mais informações, visite www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

FSB Comunicação

ajinomoto@fsb.com.br