

Receitas práticas com Caldo em Pó SAZÓN® para sair do quadrado

Inspirada na prova Bate e Volta do BBB 26, marca mostra como sua linha de caldos em pó é zero gordura, garante sabor e traz versatilidade na rotina da cozinha



Créditos: Sabores Ajinomoto

Para fazer download das imagens em alta resolução, acesse o [link](#)

São Paulo, março de 2026 - Quem acompanhou a Prova Bate e Volta patrocinada por **SAZÓN®**, marca líder de temperos e caldos em pó da **Ajinomoto do Brasil**, exibida no último domingo (8), no Big Brother Brasil 26, sentiu a tensão da dinâmica “Saia do Quadrado”. Na disputa, os jogadores precisavam encontrar as panelas com corações e evitar as panelas com cubos. A metáfora funciona também fora da casa mais vigiada do país, já que na vida real, a falta de praticidade pode atrapalhar a rotina, especialmente na hora de preparar uma refeição saborosa em meio à correria do dia a dia.

Aproveitando a Prova Bate e Volta do *reality show*, Caldo em Pó SAZÓN® reforça seus diferenciais ao destacar a praticidade do formato em pó, que dissolve com mais facilidade, além de dar um sabor marcante e ser zero gordura, em versões que acompanham os diferentes preparos do cotidiano.

Agora é a sua vez de virar o jogo na cozinha! Confira as receitas a seguir e descubra como sair do quadrado com mais sabor e praticidade:

ENROLADO DE FRANGO

Tempo de preparo: 50 min (+ 50 minutos de descanso da massa + 30 minutos de forno)

Rendimento: 10 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto



Ingredientes

Recheio

- 1 peito de frango grande, sem pele e sem osso (400 g)
- 1 sachê de **Caldo em Pó SAZÓN® Galinha** (5,5 g)
- 2 xícaras (chá) de água (400 ml)
- meia xícara (chá) de polpa de tomate (100 g)
- 1 copo de requeijão cremoso (200 g)

Massa

- 2 ovos
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (330 g)
- meia colher (sopa) de açúcar
- 1 sachê de **Caldo em Pó SAZÓN® Galinha** (5,5 g)
- 1 sachê de fermento biológico seco (10 g)
- 2 colheres (sopa) de margarina sem sal
- meia colher (sopa) de **Tempero SAZÓN® Meu Toque Ervas**

Modo de preparo

1. Faça o recheio: em uma panela de pressão, coloque o frango, o **Caldo em Pó SAZÓN®** e a água, tampe a panela e leve ao fogo alto para aquecer. Cozinhe, em fogo médio, por 20 minutos, após o início da fervura. Desligue o fogo, espere a pressão ceder, abra a panela e espere amornar. Reserve meia xícara (chá) do caldo do cozimento (100 ml), desfie o frango cozido.
2. Em uma tigela média, misture o frango, desfiado, a polpa de tomate e o requeijão, e reserve.
3. Prepare a massa: separe a gema e a clara de 1 dos ovos, reservando a gema para pincelar.
4. Em uma tigela grande, coloque a farinha de trigo, o açúcar, o **Caldo em Pó SAZÓN®** e o fermento, e misture. Junte o ovo inteiro, a clara separada e a margarina, e mexa até obter uma farofa seca. Acrescente o caldo do cozimento do frango reservado (100 ml), aos poucos, e misture. Transfira para uma superfície lisa e enfarinhada e sove a massa por 5 minutos, ou até ficar lisa e homogênea. Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar por 30 minutos, ou até dobrar o volume.
5. Em uma superfície lisa e com o auxílio de um rolo, abra a massa em um retângulo médio (30 x 32 cm) com espessura 2 mm. Espalhe o recheio sobre a massa, deixando uma borda de 5 cm em uma das laterais. Enrole como um rocambole e corte em 10 fatias de 4 cm. Disponha em uma assadeira grande, untada e enfarinhada, com a dobra para baixo, deixando espaço entre elas. Cubra novamente com o pano de prato limpo e deixe descansar por mais 20 minutos.



6. Pincele com a gema reserva e salpique o **Tempero SAZÓN® Meu Toque**. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 30 minutos, ou até dourar. Retire do fogo e sirva em seguida.

PASTEL DE FRANGO

Tempo de preparo: 25 min (+ 20 minutos de forno)

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- meia cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- meio peito de frango médio, sem osso, cozido e desfiado
- 1 sachê de **Caldo em Pó SAZÓN® Galinha**
- 2 colheres (sopa) de tomate seco picadinho (opcional)
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de leite (200 ml)
- 3 colheres (sopa) de azeitonas-verdes picadas
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 embalagem de discos pequenos de massa para pastel (400 g)

Modo de preparo

1. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo alto e refogue a cebola e o alho por 2 minutos, ou até murcarem.
2. Junte o frango e o **Caldo em Pó SAZÓN®**, e refogue por mais 2 minutos. Acrescente o tomate-seco e o amido de milho previamente dissolvido no leite e cozinhe até encorpar (cerca de 2 minutos). Adicione as azeitonas e a salsa, mexa e retire do fogo.
3. Espere amornar e distribua 1 colher (sopa) em cada disco de massa para pastel. Feche bem as bordas com o auxílio de um garfo e disponha-os em uma assadeira untada.
4. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por cerca de 20 minutos, ou até dourarem. Retire do forno e sirva em seguida.

Dicas:

1. *Se preferir, frite os pastéis em óleo não muito quente, até ficarem dourados e sirva imediatamente.*
2. *Substitua o tomate-seco por tomate comum.*

ESTROGONOFE DE FRANGO À MODA SAZÓN

Tempo de preparo: 25 min



Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 600 g de filés de peito de frango cortado em iscas
- 1 cebola pequena picada
- 1 vidro pequeno de cogumelo em conserva cortados em lâminas, escorrido (100 g)
- 1 colher (sopa) de ketchup
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 lata de creme de leite (300 g)
- 1 sachê de **Caldo em Pó SAZÓN® Bacon defumado**

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite por 15 minutos, mexendo de vez em quando, ou até dourar. Acrescente a cebola e refogue por 3 minutos, ou até ficar transparente. Abaixar o fogo, adicione o cogumelo, o ketchup e a mostarda, e misture delicadamente. Adicione o creme de leite e o **Caldo em Pó SAZÓN®**, mexa e cozinhe por mais 2 minutos, ou até levantar fervura.
2. Retire do fogo e sirva em seguida.

Dica: caso queira, sirva acompanhada de arroz branco e batata palha, ou batata salteada.

SANDUÍCHE DE FRANGO COM COTTAGE

Tempo de preparo: 30 min (+ 20 minutos de geladeira)

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 5 filés finos de peito de frango (500 g)
- 1 sachê de **Caldo em Pó SAZÓN® Lev Galinha**
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 10 fatias de pão de forma integral
- meia xícara (chá) de queijo cottage (100 g)
- meia cenoura pequena ralada grosso
- 3 folhas de alface americana rasgadas

Modo de preparo



1. Em uma tigela média, misture o frango e o **Caldo em Pó SAZÓN®**, cubra e reserve na geladeira por 20 minutos para tomar gosto.
2. Em uma frigideira grande, coloque metade do azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os filés de frango, aos poucos, e frite por 3 minutos de cada lado, ou até dourar, repondo com o azeite restante quando necessário. Retire do fogo e, com o auxílio de um garfo, desfie grosseiramente.
3. Sobre metade das fatias de pão, distribua o queijo cottage, previamente misturado com a cenoura, o frango e a alface. Cubra com as fatias de pão restantes, corte ao meio e sirva em seguida.

BOLO SALGADO NA CHAPA

Tempo de preparo: 40 min (+ 45 minutos de forno)

Rendimento: 10 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 2 e meia xícaras (chá) de água (500 ml)
- 3 ovos batidos
- meia xícara (chá) de óleo (100 ml)
- 1 sachê de **Caldo em Pó SAZÓN® Galinha** (5,5 g)
- 3 e meia xícaras (chá) de farinha de trigo (400 g)
- meia xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de talo de salsa picadinho
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- meia xícara (chá) de margarina sem sal (100 g)

Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, coloque a água, o ovo, o óleo e o **Caldo em Pó SAZÓN®**, e, com o auxílio de um batedor manual de arame (fouet), misture até todos os líquidos estarem homogêneos.
2. Em outra tigela grande, coloque a farinha de trigo, o queijo ralado e o talo da salsa, e mexa. Despeje os líquidos na mistura de farinha, aos poucos, e, com o auxílio de um batedor manual de arame (fouet), misture até obter uma massa homogênea e líquida. Acrescente o fermento e mexa, até incorporar totalmente na massa. Disponha em uma forma de furo central (23 cm de diâmetro), untada, e por cima, disponha 2 colheres (sopa) da margarina picada na superfície do bolo e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 45 minutos, ou até que a superfície doure e que depois de espetar um palito na massa, este saia limpo. Retire o bolo do forno, deixe amornar e desenforme.
3. Corte o bolo em fatias finas e em uma das superfícies das fatias, espalhe a margarina restante.



4. Leve uma frigideira grande, ao fogo alto e junte as fatias, aos poucos, por 1 minuto de cada lado, ou até dourarem. Sirva em seguida.

Dica: se preferir, sirva as fatias do bolo com geleia da sua preferência ou requeijão cremoso.

PÃO DE BATATA

Tempo de preparo: 30 min (+ 50 minutos de descanso da massa + 25 minutos de forno).

Rendimento: 10 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 sachês de **Caldo em Pó SAZÓN® Bacon defumado**
- meia xícara (chá) de leite morno (100 ml)
- 1 batata pequena cozida e espremida
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (330 g)
- 1 xícara (chá) de requeijão culinário (200 g)
- 1 gema

Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, coloque o fermento e o açúcar, e misture até dissolver. Junte o ovo, o óleo, **Caldo em Pó SAZÓN®**, o leite, a batata e, aos poucos, a farinha de trigo. Sove por 5 minutos, ou até obter uma massa lisa e homogênea. Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar por 20 minutos, ou até dobrar de volume.
2. Divida a massa em 10 porções, modele esferas, achate levemente e recheie com o requeijão. Feche, remodelando as esferas e disponha em uma assadeira grande, untada e enfarinhada, deixando espaço entre elas. Cubra novamente com o pano de prato limpo e deixe descansar por mais 30 minutos, ou até dobrar de volume novamente.
3. Pincele com a gema e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 25 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.

OMELETE SUFLÊ

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 5 claras



- 5 gemas
- 1 sachê de **Caldo em Pó SAZÓN® Carne** (5,5 g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca torrada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de sobras de carne moída já refogada
- meia xícara (chá) de muçarela ralada (100 g)

Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, coloque as claras e bata com um garfo, ou com um batedor manual de arame (fouet), por 5 minutos, até atingirem o ponto de neve. Junte as gemas delicadamente e bata por mais 2 minutos, ou até incorporarem completamente nas claras. Acrescente **Caldo em Pó SAZÓN®** e a farinha de mandioca, e misture delicadamente, sem deixar a espuma baixar.
2. Em uma frigideira grande, coloque um fio do óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Abaixar o fogo, junte 1 concha da omelete e espalhe pela superfície da frigideira com cuidado.
3. Disponha parte da carne moída e do queijo, sobre a omelete e deixe por 2 minutos, ou até o a base da omelete cozinhar e soltar da frigideira. Dobre a omelete no meio e deixe por mais 3 minutos de cada lado, ou até o centro ficar cozido e macio.
4. Retire do fogo, repita o processo com o restante dos ingredientes e sirva em seguida.

Dica: por levar claras em neve, é preciso colocar a omelete na frigideira com cuidado, para não perder a estrutura e ficar macio depois de pronto.

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 Caldo SAZÓN®

O Caldo SAZÓN® é um caldo em pó que, assim como os caldos em cubo, agrega sabor às preparações, além de oferecer o benefício exclusivo de 0% de gordura e fácil dissolução,



podendo inclusive ser utilizado em receitas secas, como farofa. O produto está disponível em sete deliciosos sabores e na linha Caldo SAZÓN® Lev, que possui 34% menos sódio e conta com as versões galinha e carne. Todas as embalagens trazem práticos sachês individuais que facilitam a utilização nas receitas (um sachê equivale a um cubo).

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