

Verão com MID ZERO®: confira receitas leves e refrescantes para encarar as altas temperaturas



Créditos: Sabores Ajinomoto

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

São Paulo, fevereiro de 2026 - Com as temperaturas elevadas do verão, o corpo pede receitas refrescantes, que hidratam, nutrem e ajudam a aliviar a sensação térmica sem abrir mão do sabor. Pensando nisso, **MID ZERO®**, marca de refrescos em pó com zero açúcares e calorias da **Ajinomoto do Brasil**, selecionou seis sugestões de receitas do portal Sabores Ajinomoto que apostam em combinações criativas e deliciosas.

As opções trazem um toque frutado, transformando o refresco em um ingrediente versátil para sobremesas leves e perfeitas para a estação. Confira a seguir como preparar essas receitas refrescantes em casa e deixar os dias de calor ainda mais saborosos:

SOBREMESA DE MID ZERO® LIMÃO

Tempo de preparo: 15 minutos (+ 4 horas de geladeira)

Rendimento: 10 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de água (600 ml)
- meia xícara (chá) de leite desnatado em pó (40 g)
- 1 sachê de **MID ZERO® Limão**
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor e incolor (12 g)

Modo de preparo

1. No copo do liquidificador, coloque 2 e meia xícaras (chá) de água (500 ml), o leite em pó e **MID ZERO®**, e bata na velocidade média por 2 minutos ou até obter um creme liso e homogêneo.
2. Em um refratário pequeno, próprio para micro-ondas, coloque a gelatina e a água restante, leve ao micro-ondas por 30 segundos, em potência alta, para dissolver.
3. Junte à mistura do liquidificador e bata por mais 1 minuto ou até ficar homogêneo.
4. Disponha o creme em um refratário médio, previamente untado com água, e leve à geladeira por 4 horas ou até firmar. Desenforme e sirva em seguida.

SOBREMESA DE CHIA E MID ZERO® AMORA

Tempo de preparo: 10 minutos (+ 5 horas de geladeira)

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 2 e meia xícaras (chá) de água (500 ml)
- meio envelope de gelatina em pó sem sabor, incolor (6 g)
- 3 colheres (sopa) de sementes de chia
- 1 sachê de **MID ZERO® Amora**
- 1 copo de iogurte natural desnatado (170 g)

Modo de preparo

1. Em uma tigela pequena própria para o micro-ondas, coloque meia xícara (chá) de água e a gelatina, e leve ao micro-ondas por 15 segundos para dissolver. Reserve.
2. Em uma panela média, coloque a água restante e a chia, e leve ao fogo médio para cozinhar por 3 minutos ou até a chia hidratar. Junte a gelatina dissolvida, mexa e espere amornar. Adicione **MID ZERO®** e misture.
3. Disponha 2 e meia conchas pequenas em 5 taças, cubra com filme-plástico e leve à geladeira por 4 horas. Retire da geladeira, finalize cada taça com 2 colheres (sopa) do iogurte, cubra com filme-plástico e volte à geladeira por mais 1 hora ou até firmar. Sirva em seguida.

Dica: as sementes de chia são ricas em fibras e também podem ser utilizadas para dar consistência a cremes.

CREME DE AÇAÍ COM MID ZERO® UVA

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 200 g de polpa de açaí congelada

- 1 xícara (chá) de água (200 ml)
- 1 sachê de **MID ZERO®** Uva
- 7 bolas de sorvete de creme light (200 g)

Modo de preparo

1. No copo do liquidificador, coloque a polpa de açaí, a água e **MID ZERO®**, e bata por 4 minutos ou até obter uma consistência cremosa e homogênea.
2. Junte o sorvete, bata por mais 2 minutos e sirva imediatamente.

Dica: se apreciar, acrescente algumas rodela de banana antes de servir.

SMOOTHIE DE MID ZERO® AMORA

Tempo de preparo: 5 minutos

Rendimento: 4 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de leite desnatado gelado (600 ml)
- 1 sachê de **MID ZERO® Amora**
- 5 bolas de sorvete de creme light (150 g)

Modo de preparo

No copo do liquidificador, coloque o leite e **MID ZERO®**, e bata na potência média, por 2 minutos. Junte o sorvete e bata por mais 2 minutos ou até ficar homogêneo. Sirva imediatamente.

GELADINHO DE MID ZERO® AMORA

Tempo de preparo: 25 minutos (+ 6 horas de congelador)

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de leite desnatado (800 ml)
- meia xícara (chá) de leite desnatado em pó (40 g)
- 2 colheres (chá) de emulsificante em gel
- 2 gotas de essência de baunilha
- 1 sachê de **MID ZERO® Amora**

Modo de preparo

1. No copo do liquidificador, coloque o leite desnatado e o leite em pó, e bata por 1 minuto na velocidade média ou até o leite em pó dissolver. Junte o emulsificante e bata por mais 1 minutos ou até ficar homogêneo.

2. Transfira metade do líquido para uma jarra, junte a essência de baunilha e misture. Reserve. No líquido que ficou no copo do liquidificador, acrescente **MID ZERO®** e bata por mais 1 minuto, e transfira para uma outra jarra.
3. Montagem: com o auxílio de um funil, preencha metade de saquinhos próprios para gelinhos com a mistura clara e em seguida, coloque a mistura de **MID ZERO®**.
4. Feche os saquinhos, repita o processo com o restante dos ingredientes e leve ao congelador, por 6 horas ou até os gelinhos endurecerem. Sirva em seguida.

TAPIOCA COM MORANGO E MID ZERO® TANGERINA

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de leite desnatado (800 ml)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 sachê de **MID ZERO® Tangerina**
- 1 pacote de goma pronta para tapioca (500 g)
- 1 caixinha de morangos fatiados

Modo de preparo

1. Faça a calda: em uma panela média, coloque o leite e o amido de milho, e leve ao fogo alto até ferver e engrossar ligeiramente. Retire do fogo, junte **MID ZERO®**, misture e reserve.
2. Prepare a tapioca: em uma frigideira média, espalhe 1 xícara (chá) da goma da tapioca e leve ao fogo baixo para aquecer. Deixe por cerca de 1 minuto e vire com o auxílio de uma espátula.
3. Disponha parte dos morangos e parte da calda, reservando meia xícara, dobre a tapioca ao meio e retire do fogo.
4. Repita a processo com o restante dos ingredientes. Regue com a calda reservada e sirva em seguida.

Dica: essa preparação é uma ótima opção de café da manhã ou lanche da tarde.

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