

Arraiá à mesa: receitas típicas para celebrar o São João



Créditos: Site Sabores Ajinomoto

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

São Paulo, julho de 2026 - Celebradas durante os meses de junho e julho, as festas de São João promovem encontros em todo o Brasil, reunindo tradição, cultura e gastronomia. Marcadas por quadrilhas, músicas, brincadeiras e decoração colorida, as comemorações têm na culinária um de seus principais atrativos, com receitas à base de milho, amendoim e mandioca que atravessam gerações e ajudam a preservar os sabores típicos das festas dessa época do ano.

Para inspirar as celebrações, o site **Sabores Ajinomoto**, portal de receitas da **Ajinomoto do Brasil**, reuniu sete pratos que resgatam a essência do São João e prometem agradar a todos. Com opções que combinam tradição e muito sabor, a seleção é ideal para manter viva uma das manifestações culturais mais queridas do país.

Confira as receitas e escolha quais sabores tradicionais das festas de São João você prefere para a sua comemoração:

[Canjica MID ZERO®](#)

Tempo de preparo: 50 min (+ 1 hora de geladeira)

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Site Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 e meia xícara (chá) de milho para canjica demolhada por 12 horas e escorrida (250 g)
- 2 e meia xícaras (chá) de leite desnatado (500 ml)
- 1 vidro pequeno de leite de coco light (200 ml)
- 3 cravos-da-índia
- 1 pedaço de canela em pau
- 1 sachê de **MID ZERO® Abacaxi**
- Meio pacote de coco ralado em flocos sem açúcar (50 g)

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, coloque o milho para canjica, cubra com água e cozinhe em fogo médio por 20 minutos, após o início da fervura. Desligue o fogo, espere a pressão ceder e escorra a água, reservando os grãos.
2. Volte os grãos para a panela, junte o leite, o leite de coco, os cravos e a canela, e cozinhe em fogo médio, com a panela semitampada, por 20 minutos, mexendo de vez em quando, ou até que a canjica fique macia. Retire do fogo e reserve para esfriar. Cubra e leve à geladeira por 1 hora ou até o momento de servir.
3. Misture o **MID ZERO®**, salpique o coco ralado e sirva em seguida.

Dica: se preferir, substitua o coco ralado por 1 colher (sopa) de canela em pó.

Lanche de Carne Louca

Tempo de preparo: 1h10

Rendimento: 11 porções

Elaboração: Site Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 kg de lagarto cortado em cubos grandes
- 1 cenoura média em cubos grandes (150 g)
- 2 cebolas médias em cubos grandes (300 g)
- 3 colheres (sopa) de molho barbecue (45 g)
- 2 colheres (sopa) de polpa de tomate (30 g)
- 2 sachês de **Caldo em Pó SAZÓN® Costela**
- 2 e meia xícaras (chá) de água fervente (500 ml)
- 11 pães do tipo francês

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne e frite por 10 minutos ou até dourar por todos os lados.
2. Acrescente a cenoura, a cebola, o molho barbecue, a polpa de tomate, o **Caldo em Pó SAZÓN®** e a água, e tampe. Cozinhe em fogo médio por 40 minutos, após início da fervura, ou até que a carne esteja macia.
3. Retire do fogo, espere a pressão ceder e, com o auxílio de um batedor manual de arame ou uma concha, desfie a carne amassando-a.
4. Corte os pães no sentido horizontal, retire parte do miolo e recheie com a carne. Sirva em seguida.

Aperitivo de Pinhão

Tempo de preparo: 5 min

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Site Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 300 g de pinhão já cozido e descascado cortado ao meio
- meio maço de salsa com talos picadinha
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® para Pipoca sabor Manteiga**
- 2 pitadas de sal

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque o azeite, o pinhão, a salsa, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e misture.
2. Sirva em seguida.

Dicas:

1. *Para obter 300 g de pinhão já cozido e sem casca, cozinhe 500 g de pinhão com casca.*
2. *Para cozinhar os pinhões, disponha-os em uma panela de pressão, com 1,5 litro de água, tampe a panela e cozinhe em fogo médio, após abrir fervura por 30 minutos. Desligue o fogo, espere a pressão ceder e abra a panela. Escorra a água, reservando os pinhões e descasque-os.*

Pipoca com Bacon e Queijo Coalho

Tempo de preparo: 25 min (+ 10 minutos de *air fryer*)

Rendimento: 4 porções

Elaboração: Site Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- meia xícara (chá) de queijo de coalho cortado em cubos pequenos (70 g)
- 1 colher (sopa) farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de bacon em cubos pequenos (90 g)
- meia xícara (chá) de milho para pipoca
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® para Pipoca sabor Churrasco**

Modo de preparo

1. Em uma tigela pequena, coloque o queijo de coalho e a farinha de trigo, e misture até que a farinha envolva o queijo completamente. Disponha na cesta da *air fryer* e leve a 200 graus, preaquecida, por 10 minutos, virando na metade do tempo, ou até dourar.
2. Enquanto isso, em uma panela grande, coloque o bacon e frite, em fogo alto, em sua própria gordura por 5 minutos ou até dourar. Retire o bacon da panela e escorra em papel-toalha, deixando a gordura na panela. Reserve o bacon.
3. Volte a panela ao fogo baixo, junte o milho, tampe a panela e agite algumas vezes até que o milho comece a estourar. Deixe cozinhar até que todos os grãos de milho estourem, agitando a panela ocasionalmente.
4. Retire do fogo, transfira para uma tigela grande e salpique o **Tempero SAZÓN®**. Junte o bacon e o queijo, misture e sirva em seguida.

Maçã do Amor

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Site Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 8 maçãs tipo gala pequenas
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 1 sachê de **MID® Morango**
- 1 colher (chá) de azeite de oliva

Modo de preparo

1. Em uma superfície lisa, coloque as maçãs e retire os cabinhos das frutas. Reserve.
2. Em uma panela pequena, coloque o açúcar, a água e o vinagre, e cozinhe em fogo baixo por 17 minutos após início da fervura, sem mexer e pincelando água nas laterais da panela, até formar uma calda em ponto de fio (ao suspender uma colher com um

pouco da calda, deverá cair um fio fino da calda, que demora um pouco para se romper). Desligue o fogo, junte o **MID**[®], previamente dissolvido no azeite, e misture até ficar homogêneo.

3. Passe a ponta dos palitos de picolé na calda e espete nas maçãs, no local de onde estavam os cabinhos, até ficarem presos e firmes nas frutas.
4. Segurando pelo palito, coloque uma maçã dentro da panela e banhe-a pela calda, inclinando a panela até que as maçãs fiquem completamente cobertas. Repita o processo com as maçãs restantes e disponha-as em uma assadeira grande, untada com óleo, mantendo uma distância entre elas, para não grudarem umas nas outras.
5. Deixe o caramelo secar completamente por 15 minutos e embale com celofane próprio para alimentos. Sirva em seguida.

Dica: o azeite, em pequena quantidade, não prejudica a aderência da calda à superfície da maçã e tem como objetivo preservar o sabor do MID[®]. Após a calda secar nas maçãs, a casquinha ficará lisa, brilhante e sem bolhas. A calda pode apresentar um leve aspecto de açucarada, mas esse aspecto não irá interferir no resultado da maçã.

Canjiquinha com Frango

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Site Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 sobrecoxas pequenas de frango, sem pele e sem osso, cortada em cubos pequenos (300 g)
- meio gomo de linguiça calabresa defumada picada
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates pequenos picados
- 1 sachê de **Caldo em Pó SAZÓN[®] Galinha** (5,5 g)
- 1 xícara (chá) de canjiquinha crua demolhada (150 g)
- 2 e meia xícaras (chá) de água (500 ml)

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite por 8 minutos ou até dourar. Adicione a calabresa e frite por 3 minutos ou até mudar de cor. Acrescente a cebola, o alho, o tomate e o **Caldo em Pó SAZÓN[®]**, e refogue por 3 minutos ou até o tomate começar a desmanchar. Junte a canjiquinha e

a água, e deixe cozinhar com a panela semitampada, por 10 minutos ou até estar cozida. Retire do fogo e sirva em seguida.

Milho de Festa Junina

Tempo de preparo: 25 min

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Site Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 5 espigas de milho-verde cortadas ao meio (1 kg)
- 2 litros de água
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (chá) de **AJI-SAL® Fino**

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, coloque o milho e a água. Tampe a panela e cozinhe por 15 minutos, em fogo médio, após o início da fervura.
2. Desligue o fogo e espere a pressão ceder. Abra a panela, escorra a água do cozimento e retire o milho. Espalhe a manteiga no milho ainda quente, polvilhe com o **AJI-SAL®**, e sirva em seguida.

Dica: para facilitar na hora de servir, com o auxílio de uma faca, corte os grãos de milho da espiga e sirva em pratinhos individuais.

Para garantir os produtos da Ajinomoto do Brasil utilizados nas preparações, acesse a [Loja Ajinomoto](#).

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.

Sobre Sabores Ajinomoto

Sabores Ajinomoto é a plataforma oficial de receitas da Ajinomoto do Brasil, criada para inspirar consumidores com preparações para diferentes ocasiões, desde refeições práticas do dia a dia até pratos especiais. O portal conecta o público ao portfólio de produtos da empresa, incluindo as marcas SAZÓN®, MID® e MID ZERO®, VONO®, AJI-NO-MOTO®, SABOR A MI®, SABOR A MI® Receita de Casa, AJI-SAL®, SATIS!® e HONDASHI®. Desde 2018, a plataforma revisa suas receitas para reduzir o sódio sem comprometer o sabor e já retirou cerca de 29 kg de sal das preparações. Com base nas visualizações aos conteúdos, estima-se que cerca de 650 toneladas de sal deixaram de ser recomendadas aos consumidores. Para conferir as receitas, dicas e outras informações disponíveis no portal, acesse www.saboresajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

FSB Comunicação

ajinomoto@fsb.com.br