

10 receitas que ajudam a reduzir o sódio das refeições sem perder o sabor

Seleção de pratos com carnes, peixes e vegetais do portal Sabores Ajinomoto para o dia a dia



Créditos: Divulgação/Ajinomoto do Brasil

São Paulo, setembro de 2026 – Encontrar formas de preparar refeições saborosas e equilibradas faz parte da rotina de muitas famílias. Para contribuir com essas escolhas, a **Ajinomoto do Brasil**, empresa referência em aminoácidos que completa 70 anos de atuação no país e é detentora de marcas como **SAZÓN®**, **MID®** e **VONO®**, selecionou receitas do portal [Sabores Ajinomoto](#) que ajudam a reduzir o sódio dos preparos, mantendo a deliciabilidade com combinações variadas de carnes, frango, peixes, vegetais e molhos.

A proposta parte de um princípio simples: as escolhas e as quantidades dos ingredientes influenciam o equilíbrio da receita. Produtos como shoyu, caldos e temperos em pó podem integrar receitas saborosas e balanceadas, quando usados de acordo com a recomendação.

“Uma alimentação equilibrada também passa pelas escolhas feitas durante o preparo das refeições. Por isso, temos o cuidado de testar todas as receitas indicadas no portal Sabores Ajinomoto na nossa Cozinha Experimental, para ajudar o consumidor a entender como utilizar os ingredientes na quantidade adequada, explorando diferentes técnicas culinárias para realçar o sabor com equilíbrio e criatividade. A praticidade é outro atributo importante para quem cozinha no dia a dia e por isso também é levada em consideração no desenvolvimento das nossas receitas. Ou seja: praticidade com sabor e equilíbrio é a nossa equação de sucesso



dentro da Oficina do Sabor, a Cozinha Experimental da Ajinomoto”, afirma Priscila Andrade, gerente de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil.

Pensando nisso, reunimos 10 receitas que te ajudam a se alimentar de forma deliciosa sem se preocupar com o sódio em excesso:

ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE TOMATE FRESCO COM SÓDIO REDUZIDO

Tempo de preparo: 15 minutos (+ 20 minutos de geladeira + 50 minutos de forno)

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Portal Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 400 g de alcatra bovina moída
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca (20 g)
- meia xícara (chá) de leite (100 ml)
- 2 pitadas de pimenta-do-reino moída
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- 2 tomates médios bem maduros sem sementes cortado em 4 partes (490 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- meia cebola média picada (75 g)
- 1 dente de alho picado

Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, coloque a carne moída, o ovo, a farinha de rosca, o leite, a pimenta-do-reino, metade do sal e metade do **AJI-NO-MOTO®**, misture e modele 20 esferas de 5 cm de diâmetro cada uma.
2. Disponha em uma assadeira média untada, cubra com papel-alumínio e leve à geladeira por 20 minutos.
3. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 40 minutos. Retire do forno, remova o papel-alumínio e deixe por mais 10 minutos ou até que fiquem levemente douradas.
4. Enquanto isso, no copo do liquidificador, coloque o tomate e bata, no modo pulsar, por 1 minuto ou até obter um suco.
5. Em uma panela média, coloque o azeite de oliva e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 2 minutos ou até que dourem. Acrescente o



suco de tomate, o sal e o **AJI-NO-MOTO®** restantes, e cozinhe em fogo baixo, por 5 minutos, mexendo de vez em quando, ou até mudar de cor.

6. Regue as almôndegas e sirva em seguida.

Dica: se desejar, finalize o prato, decorando com folhas de manjeriço a gosto.

BIFE À ROLÊ TRADICIONAL COM SÓDIO REDUZIDO

Tempo de preparo: 55 minutos (+ 30 minutos de geladeira)

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Portal Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 5 bifes finos de coxão mole bovino (500 g)
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- meia cenoura pequena cortada em palitos
- 5 unidades de vagem-macarrão sem as pontas
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 1 xícara (chá) de água fervente (200 ml)
- 1 xícara (chá) de polpa de tomate (200 g)

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque os bifes, salpique o sal e o **AJI-NO-MOTO®**, e misture. Cubra com filme-plástico e deixe na geladeira para tomar gosto por 30 minutos.
2. Sobre uma superfície limpa, disponha os bifes e distribua a cenoura e a vagem. Enrole e prenda com palitos de dente.
3. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os rolinhos e frite, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até dourarem. Acrescente a cebola e refogue por 3 minutos ou até ficar transparente. Adicione a água e a polpa de tomate, misture e cozinhe em fogo baixo, por 30 minutos, após o início da fervura. Desligue o fogo e espere a pressão ceder. Remova os palitos e sirva em seguida.

SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA COM ERVA-DOCE

Tempo de preparo: 30 minutos (+ 50 minutos de forno)

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Portal Sabores Ajinomoto



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 5 sobrecoxas de frango com pele (1 kg)
- 1 bulbo médio de erva-doce cortado ao meio (400 g)
- 1 cebola média em rodela
- 1 xícara (chá) de tomates-cereja cortados ao meio
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Lev Galinha**
- 1 xícara (chá) de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Em uma frigideira grande, coloque metade do azeite de oliva e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite por 10 minutos, virando na metade do tempo, até dourar.
2. Reserve o frango numa assadeira média (24 x 34 cm) e, na mesma frigideira, grelhe a erva doce por 5 minutos de cada lado, ou até dourar.
3. Transfira para a assadeira com o frango, acrescente a cebola, o tomate-cereja e regue com o **Caldo SAZÓN®**, previamente diluído na água. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 30 minutos.
4. Remova o papel-alumínio e volte ao forno por mais 20 minutos ou até o frango estar completamente cozido e dourado. Retire forno e sirva em seguida.

Dica: pode ser feito com outros pedaços de frango.

PEIXE COM CROSTA DE PÃO

Tempo de preparo: 10 minutos (+ 25 minutos de forno)

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Portal Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 2 pães tipo francês amanhecidos, torrados e ralados
- 1 envelope de **VONO® Chef Creme de Cebola com Sódio Reduzido**
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 8 filés pequenos de tilápia (800 g)

Modo de preparo



1. Em uma tigela média, coloque o pão ralado, a **VONO®**, o coentro e o azeite de oliva, e misture.
2. Em uma assadeira grande, untada, disponha o peixe e distribua a mistura reservada pela superfície dos filés. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 25 minutos ou até dourar.
3. Retire do forno e sirva em seguida.

FILÉ DE FRANGO COM TOMATE E COUVE E SÓDIO REDUZIDO

Tempo de preparo: 35 minutos (+ 1 hora de geladeira)

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Portal Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 6 filés finos de peito de frango, sem pele e sem osso (600 g)
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Lev Galinha**
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 bandeja de tomate-cereja (180 g)
- 6 folhas de couve-manteiga com o talo, picadas
- 3 colheres (sopa) de água

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque o frango e o **Caldo SAZÓN®**. Cubra e deixe na geladeira por 1 hora, para tomar gosto.
2. Em uma panela média, coloque metade do óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os filés de frango, aos poucos e grelhe por 5 minutos de cada lado, ou até dourarem. Disponha em uma travessa e reserve aquecido.
3. Na mesma panela, coloque o óleo restante, o tomate e grelhe por 4 minutos, ou até começar a desmanchar. Junte a couve e a água, e deixe por mais 1 minuto, ou até murchar. Volte o frango para a panela, misture e sirva em seguida.

PASTA DE GRÃO-DE-BICO COM SÓDIO REDUZIDO

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Portal Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 2 e meia xicaras (chá) de grão-de-bico cozido “al dente”
- meia colher (chá) de sal



- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- 1 pepino japonês pequeno cortado em cubos pequenos
- meia cebola roxa pequena picada
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque o grão-de-bico e, com um garfo, amasse grosseiramente. Junte o sal, o **AJI-NO-MOTO®**, o pepino, a cebola, a salsa e o azeite de oliva, e misture.
2. Sirva acompanhado de torradas.

Dica: para obter 300 g de grão-de-bico cozido, cozinhe 130 g dele cru, após deixar 12 horas demolhando.

PICADINHO COM SÓDIO REDUZIDO

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 2 porções

Elaboração: Portal Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- meia colher (sopa) de óleo
- 250 g de coxão mole bovino, cortado em cubos pequenos
- meia cebola pequena picada
- 1 cenoura pequena, em cubos pequenos
- 1 abobrinha pequena, em cubos médios
- 1 e meia xícara (chá) de água (300 ml)
- 1 envelope de **VONO® Batata com Carne com Sódio Reduzido**

Modo de preparo

1. Em uma panela pequena, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne e frite por 5 minutos, ou até dourar. Acrescente a cebola e refogue por 3 minutos, ou até que fique transparente. Adicione a cenoura, abobrinha e a água, e cozinhe em fogo médio por 20 minutos, ou até que os legumes fiquem macios. Junte a **VONO®** e misture delicadamente por 30 segundos, ou até dissolvê-la. Retire do fogo e sirva em seguida.



CARNE SALTEADA COM LEGUMES E SÓDIO REDUZIDO

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Portal Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 colher (chá) de óleo
- 400 g de alcatra cortada em tiras
- 1 cebola média em pétalas
- meio pimentão vermelho médio cortado em quadrados
- 1 cenoura pequena cortada em rodela finas
- buquês de meio maço de brócolis ninja cozidos “al dente”
- 2 colheres (sopa) de **Molho Shoyu SATIS!® Tradicional**

Modo de preparo

1. Em uma frigideira média, coloque meia colher (chá) de óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne e frite por cerca de 8 minutos ou até dourar. Transfira para uma travessa e reserve.
2. Na mesma frigideira, coloque o óleo restante, junte a cebola e refogue por cerca de 2 minutos. Acrescente o pimentão e a cenoura, e refogue por 3 minutos ou até ficarem “al dente”. Adicione os brócolis e deixe por mais 1 minuto.
3. Junte a carne reservada, regue com o **SATIS!®** e misture por cerca de 1 minuto. Retire do fogo e sirva em seguida.

Dica: essa receita apresenta 25% menos sódio em comparação com uma receita preparada com sal.

BOLONHESA DE COUVE-FLOR COM SÓDIO REDUZIDO

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Portal Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada (150 g)
- 3 dentes de alho picados
- 1 caixinha de polpa de tomate (520 g)
- meia xícara (chá) de água (100 ml)



- 2 colheres (sopa) de **Molho Shoyu SATIS!® para Legumes e Verduras**
- floretes de 1 maço grande de couve-flor (600 g)
- 400 g de macarrão tipo rigatone cozido "al dente"
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

1. Em uma panela média, aqueça o azeite de oliva em fogo médio e refogue a cebola por 3 minutos, ou até murchar. Junte o alho e refogue por mais 2 minutos.
2. Abaixar o fogo para médio, acrescente a polpa de tomate, a água, o **SATIS!®** e a couve-flor, e deixe cozinhar por 15 minutos ou até o molho encorpar.
3. Retire do fogo, regue o macarrão e misture. Polvilhe com a salsa e sirva em seguida.

Dica: se preferir, substitua o macarrão tipo rigatone pela massa de sua preferência.

ESTROGONOFE DE FRANGO COM SÓDIO REDUZIDO

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Portal Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 500 g de peito de frango, sem pele e sem osso, cortado em iscas finas
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Lev Galinha**
- meia cebola pequena picada
- meia bandeja de cogumelo paris, fatiados (100 g)
- 1 colher (sopa) de mostarda
- meia xícara (chá) de polpa de tomate (100 g)
- 1 lata de creme de leite (300 g)

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque o azeite de oliva e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite por 7 minutos ou até dourar. Acrescente o **Caldo SAZÓN®** e a cebola, e refogue por 3 minutos ou até a cebola ficar transparente. Adicione o cogumelo e refogue por mais 3 minutos. Junte a mostarda, a polpa de tomate e o creme de leite, mexa e cozinhe por 2 minutos, ou até levantar fervura. Retire do fogo e sirva em seguida.



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 de todas as pessoas, da sociedade e do planeta por meio da “AminoScience”, a Ciência dos Aminoácidos, e do amor pela vida. 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 126 fábricas e produtos vendidos em mais de 130 países. Em 2025, teve um faturamento global de US\$ 10,5 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