

**Eat Well, Live Well.**



**10/2018**

## **Azeite é boa opção para quem quer substituir a gordura sem perder o sabor das receitas**

**São Paulo, 10 de outubro de 2018** – O azeite é um produto versátil e milenar. Extraído das oliveiras, pode ser utilizado nas áreas de higiene, beleza, medicina e na alimentação. O que nem todos sabem é que, para esse último caso, não são só os alimentos salgados ou as saladinhas que combinam com o azeite. Ele também é usado em receitas doces e pode ser um grande aliado para substituir a gordura e agregar sabor.

Sabendo disso, a Ajinomoto do Brasil, por meio de sua área de Marketing-Nutrição, indica o azeite como uma opção para quem quer renovar o cardápio e não utilizar ingredientes como o óleo, a manteiga ou a margarina em suas sobremesas. A empresa possui uma equipe de nutricionistas, chefs de cozinha, culinharistas e engenheiros que desenvolvem receitas práticas e equilibradas, além de oferecer dicas para facilitar o dia a dia na cozinha.

“O azeite pode ser utilizado em sobremesas à base de massa, como bolos e tortas, substituindo a gordura da receita, e no preparo de caldas e cremes”, explica a gerente de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil, Lisiane Miura. “É importante destacar que ingredientes como a manteiga e a margarina, por exemplo, são responsáveis por agregar cremosidade e textura a algumas preparações e, nesse caso, não podem ser substituídos pelo azeite”, finaliza.

**Cinco dicas importantes para a utilização do azeite em sobremesas**

O uso do azeite em sobremesas requer alguns cuidados para que o preparo seja feito de forma adequada e os benefícios do produto sejam aproveitados. Veja algumas dicas:

- **Harmonização do azeite com sobremesas**

O azeite harmoniza de forma ideal com frutas vermelhas, frutas ácidas e chocolate. Sua utilização é recomendada em sobremesas à base de massa e no preparo de caldas e cremes.

- **Tipo do azeite**

Qualquer azeite pode ser utilizado, porém os azeites frutados como o **TERRANO™** combinam melhor com as sobremesas. O **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™** pode ser utilizado em qualquer preparação que será aquecida e o **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO™** pode ser utilizado em preparações frias ou finalizações.

- **Conservação do azeite**

Para que o azeite não perca o sabor e seus benefícios, o ideal é armazená-lo na própria embalagem ou em alguma que seja indicada pelo fabricante, em ambiente protegido de claridade e de calor (por exemplo, em armários distantes de fontes de calor, como forno e fogão).

- **Sabor do azeite**

O azeite em sobremesas é ideal para agregar sabor, porém, para que esse sabor não se sobreponha aos demais ingredientes, deve-se evitar colocar em excesso e tomar cuidado para não usar com outros ingredientes muito gordurosos.

- **Receitas**

Para incentivar o hábito da utilização de azeite em sobremesas, o time de especialistas da Ajinomoto do Brasil desenvolve receitas práticas e perfeitas para aproveitar todos os benefícios do alimento, como a [Torta de Iogurte](#). Veja os detalhes abaixo:

## **TORTA DE IOGURTE**

**Rendimento:** 6 porções

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Elaboração:** Cozinha Experimental da Ajinomoto do Brasil

### **Ingredientes**

- 1 pacote de biscoito de aveia (200g)
- 3 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™**
- 7 colheres (sopa) de água
- 1 sachê de gelatina em pó sem sabor, incolor
- 5 potes de iogurte desnatado (850g)
- 1 envelope de **FIT™ Tangerina**

### **Modo de preparo**

- 1. No copo do liquidificador, coloque o biscoito de aveia, aos poucos, e bata até formar uma farofa. Transfira para uma tigela, junte o **Azeite de Oliva TERRANO™** e 3 colheres (sopa) de água, e misture com a ponta dos dedos até obter uma massa lisa e homogênea que desgrude das mãos. Disponha a massa em uma forma de aro removível (24 cm de diâmetro) e pressione-a levemente com a palma das mãos, até que a superfície esteja uniforme. Reserve.
- 2. Em uma tigela pequena, coloque a gelatina e a água restante, e deixe hidratar por 3 minutos. Leve ao fogo médio, em banho-maria, até que dissolva completamente. Em outra tigela, coloque o iogurte e o FIT™, e misture bem. Junte a gelatina hidratada e misture. Disponha sobre a massa e leve à geladeira por 3 horas ou até endurecer.
- 3. Remova o aro e sirva em seguida, decorando a superfície conforme a sua preferência.

Dica: Para obter uma torta com o recheio mais consistente, utilize o iogurte drenado. Para isso, coloque 4 folhas de papel toalha em uma peneira e deixe-a apoiada em um recipiente de vidro. Disponha o iogurte e leve à geladeira por 2 horas para separar o soro.

### **Sobre a Ajinomoto do Brasil**

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto do Brasil se empenha em oferecer produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, RECEITA DE CASA™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e FIT™ Zero Açúcar, além dos produtos da marca Satis!®, que incluem molho shoyu e as linhas Tempera e Empana,

Tempera e Dá Molho e Tempera e Dá Liga. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. A Ajinomoto, multinacional japonesa com sede em Tóquio, é a maior produtora de aminoácidos do mundo. O Grupo Ajinomoto obteve um faturamento global de US\$ 10,4 bilhões e nacional de R\$ 2,3 bilhões no ano fiscal de 2017. Atualmente, opera em 24 países, possui 123 fábricas e cerca de 34 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse [www.ajinomoto.com.br](http://www.ajinomoto.com.br).

## **INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL**

Race Comunicação

Tel.: (11) 2894-5607/2548-0720

[imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br](mailto:imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br)

Bruno Uehara – Cel.: (11) 99113-6731

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746