



01/2017

Sabores Ajinomoto: receitas práticas e leves para acompanhar o ritmo do verão

São Paulo, janeiro de 2017 – Com a chegada do verão, nossos dias ficam mais longos e o compasso do dia a dia mais acelerado. Para seguir esse ritmo e as altas temperaturas da estação, o time de especialistas em nutrição da Ajinomoto do Brasil preparou uma série de receitas práticas e leves que podem te acompanhar ao longo dos próximos meses.

Para começar, a **Salada na Tapioca**, preparada com o Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®, é uma ótima sugestão de lanche a qualquer hora. Além disso, é rica em carboidratos e conta com baixo teor de gordura e sódio. A receita em vídeo pode ser conferida no link do site Sabores Ajinomoto: <http://www.saboresajinomoto.com.br/galeria>

O **Suco de Abacaxi, Couve e Maracujá**, preparado com MID® Maracujá, além de ser uma receita rápida e refrescante, combina perfeitamente com a **Salada Toscana**, temperada com VONO® Queijo com Tomate e Manjericão. E para fechar, uma pequena porção do **Pudim de Preguiçoso**, feito com MID® Baunilha com Limão e que, como o próprio nome já diz, é muito simples de preparar.

Mais receitas exclusivas da Ajinomoto do Brasil podem ser encontradas no site Sabores Ajinomoto (www.saboresajinomoto.com.br), no Facebook (/saboresajinomoto) e também no canal do YouTube (/saboresajinomoto). E, agora, para maior praticidade, no aplicativo Sabores Ajinomoto Receitas, disponível nos sistemas Android e iOS, que oferece mais de 500 receitas elaboradas por especialistas e chefs de cozinha.

Confira o modo de preparo das receitas a seguir:

SALADA NA TAPIOCA

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Elaboração: Cozinha Experimental da Ajinomoto do Brasil

Ingredientes

- 1 lata de atum escorrido (120 g)
- 1 xícara (chá) de maionese light (200 g)
- 1 pacote de goma pronta de tapioca (500 g)
- 5 folhas de alface roxa
- 1 cenoura média ralada
- 1 cebola roxa pequena fatiada
- 15 tomates-cereja cortados ao meio
- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**

Modo de preparo

1. Prepare o patê de atum: em uma tigela pequena, coloque o atum e a maionese, e misture bem.
2. Leve uma frigideira média ao fogo alto para aquecer. Peneire meia xícara (chá) da goma de tapioca dentro da frigideira e deixe por cerca de 2 minutos, ou até ficar firme o suficiente para virar. Vire com o auxílio de uma espátula, deixe por mais 1 minuto e retire do fogo. Repita o processo com o restante da goma de tapioca. Disponha os discos de tapioca em um prato e distribua o patê de atum, a alface, a cenoura, a cebola e o tomate. Regue com o Azeite de Oliva TERRANO®, dobre a tapioca no formato de um cone. Sirva em seguida.

Dica: Para que o cone não abra, prenda as tapiocas com um palito de dente.

SALADA TOSCANA

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 5 minutos + 15 minutos de forno

Elaboração: Cozinha Experimental da Ajinomoto do Brasil

Ingredientes

- metade de um pão italiano pequeno cortado em cubinhos (100g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 envelope de **VONO® Queijo com Tomate e Manjericão**
- 1 xícara (chá) de tomates-cereja cortados ao meio (150 g)
- 100 g de bolinhas de muçarela, cortadas ao meio
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjericão

Modo de preparo

1. Disponha os cubos de pão em uma assadeira e regue com o azeite previamente misturado à VONO®.
2. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por cerca de 15 minutos, ou até dourarem. Retire do fogo e reserve.
3. Em uma travessa, disponha o tomate, a muçarela, o manjericão e, por último, os cubos de pão.
4. Sirva em seguida.

SUCO DE ABACAXI, COUVE E MARACUJÁ

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 5 minutos

Elaboração: Cozinha Experimental da Ajinomoto do Brasil

Ingredientes

- 2 e meia xícaras (chá) de água gelada (500 ml)
- 1 envelope de **MID® Maracujá**
- 1 e meia xícara (chá) de abacaxi picado (200 g)

- 1 folha de couve rasgada
- meia bandeja de gelo

Modo de preparo

1. No copo do liquidificador, coloque a água, o MID®, o abacaxi e a couve, e bata por 1 minuto, ou até ficar homogêneo. Junte as pedras de gelo e sirva em seguida.

Dica: Se preferir, coe antes de servir.

PUDIM DE PREGUIÇOSO

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 10 minutos + 4 horas de geladeira

Elaboração: Cozinha Experimental da Ajinomoto do Brasil

Ingredientes

- 1 caixinha de maria-mole sabor coco (50 g)
- 1 e meia xícara (chá) de água quente (300 ml)
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite com o soro
- 1 e meia xícara (chá) de leite (300 ml)
- 1 envelope de **MID® Baunilha com Limão**
- 1 pacote pequeno de coco seco ralado (50 g)

Modo de preparo

1. Em uma tigela, coloque a maria-mole e a água quente, e misture bem até dissolver por completo. Transfira para o copo do liquidificador, junte o leite condensado, o creme de leite, o leite, o MID® e o coco ralado, e bata por 3 minutos, ou até ficar homogêneo.

2. Disponha em um refratário e leve à geladeira por 4 horas, ou até firmar. Retire da geladeira, e sirva em seguida.

Dica: Caso deseje desenformar o pudim, acrescente 1 envelope de gelatina incolor dissolvida a mistura do pudim e disponha-o em uma fôrma redonda de furo central (23 cm de diâmetro), untada. Leve à geladeira por 4 horas, ou até firmar, desenforme e sirva em seguida.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA

Race Comunicação

Tel: 11 2894-5607/2548-0720

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Wilson Barros - Cel: (11) 99607-1746

Bruno Uehara - Cel: (11) 99113-6731