



10/2020

Sabores Ajinomoto: receitas práticas para celebrar o Dia do Macarrão

Opções variadas para não deixar o dia desse prato tão querido passar em branco

São Paulo, outubro de 2020 – É difícil encontrar alguém que não goste de macarrão, e nada mais justo que esse ingrediente ter um dia só para ele: 25 de outubro é o Dia do Macarrão. Para comemorar a data, a equipe de especialistas em nutrição responsável pelo site **Sabores Ajinomoto** (www.saboresajinomoto.com.br), da **Ajinomoto do Brasil**, traz três opções que mostram como o prato é capaz de agradar os mais variados paladares. Todas as receitas foram desenvolvidas de acordo com a **Política de Nutrição do Grupo Ajinomoto**, que visa garantir a saúde e o bem-estar da população, através de uma alimentação saborosa e equilibrada, além de incentivar o prazer de cozinhar com receitas práticas e fáceis de preparar.

Para quem procura por uma refeição completa, a Salada Mexicana de Macarrão é uma ótima opção. Além da massa, essa salada é composta por feijão, que é rico em proteínas e fibras, e outros ingredientes que deixam esse prato leve e colorido. O toque especial fica por conta do **Tempero SAZÓN® Sabores do Nordeste**, que contém colorífico, coentro, pimenta vermelha e salsa, e deixa a receita super saborosa.

Já para os que querem dar um tempo para o glúten, mas não abrem mão do macarrão, o Macarrão de Arroz com Legumes é a melhor pedida. A receita é muito prática e fica pronta em apenas 20 minutos, além de ter todo o sabor de comida caseira promovido pelo **RECEITA DE CASA™**, que é um tempero em pasta, rico em polpa de cebola, alho e cheiro-verde.

Não poderia faltar um bom e tradicional Talharim à Bolonhesa, ótima opção para os almoços de domingo. A receita traz o conforto e boas memórias de cozinha afetiva, e ganha o sabor especial do **Tempero SAZÓN® Laranja** e do **Caldo SAZÓN® Carne**, para surpreender a todos que vão apreciar essa delícia.

Para mais receitas de macarrão e outras refeições deliciosas, práticas e balanceadas, acesse: www.saboresajinomoto.com.br. O site conta com centenas de receitas e dicas preparadas pela equipe de nutricionistas da **Ajinomoto do Brasil**.

Confira o passo a passo das receitas a seguir:

SALADA MEXICANA DE MACARRÃO

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 10 minutos (+15 para tomar gosto)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- meia cebola média picada (75 g)
- 2 tomates médios, sem sementes, picado (300 g)
- 3 colheres (sopa) de coentro picado
- 1 pimenta dedo-de-moça, sem sementes, picada
- 4 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO™**
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Sabores do Nordeste**
- 1 pitada de sal
- meio pacote de macarrão tipo gravatinha, cozido “al dente” (250 g)
- 1 lata de milho em conserva, escorrido (200 g)
- 1 e meia xícara (chá) de feijão preto, demolido e cozido (210 g)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela pequena, coloque a cebola, o tomate, 2 colheres (sopa) do coentro, a pimenta, o **Azeite TERRANO™**, o suco de limão, o **Tempero SAZÓN®** e o sal. Misture, cubra com filme-plástico e leve à geladeira por 15 minutos para tomar gosto.
2. Em uma tigela grande, coloque o macarrão, o milho e o feijão. Junte o molho reservado e misture até envolver o macarrão. Polvilhe com o coentro restante e sirva em seguida ou armazene na geladeira até o momento de servir.

DICA: Se preferir, substitua o coentro por salsa.

MACARRÃO DE ARROZ COM LEGUMES

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- meia xícara (chá) de azeite de oliva (100 ml)
- 1 pacote de mistura de legumes congelada (cenoura, ervilha-torta, brócolis e cebola)
- 1 colher (chá) de **RECEITA DE CASA™ com Pimenta**
- 1 pacote de bifum, cozido (200 g)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira funda, coloque metade do azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a mistura de legumes ainda congelada e o **RECEITA DE CASA™**, e refogue por 5 minutos, ou até ficarem totalmente envolvidos e "al dente". Acrescente o macarrão e o azeite restante, e refogue rapidamente.
2. Retire do fogo e sirva em seguida.

DICA: Se desejar, utilize o macarrão de arroz de sua preferência.

TALHARIM À BOLONHESA

Rendimento: 7 porções

Tempo de preparo: 25 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 cebola média picada (150 g)
- 2 dentes de alho amassados
- 600 g de patinho bovino moído
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Carne**
- 1 caixa de polpa de tomate (520 g)
- 1 tomate grande, sem pele e sem sementes, picado (200 g)
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Laranja**
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (chá) de água fervente (200 ml)
- 1 pacote de macarrão tipo talharim, cozido “al dente” (500 g)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo para derreter. Junte a cebola e o alho, e refogue por 2 minutos, ou até que o alho doure ligeiramente. Adicione a carne moída e o **Caldo SAZÓN®**, e frite por 8 minutos, ou até que a carne mude completamente de cor. Acrescente a polpa de tomate, o tomate, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e misture. Regue com a água e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela semitampada, por 10 minutos, ou até o molho começar a encorpar.
2. Retire do fogo, regue o talharim e sirva em seguida.

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®, SAZÓN® Tempera & Prepara, 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, o azeite de oliva extra virgem TERRANO™ e o azeite de oliva tipo único TERRANO™, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD, produto composto por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do

esporte. 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 líder mundial em aminoácidos. O Grupo Ajinomoto obteve um faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,4 bilhões no ano fiscal de 2019. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 34 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

Race Comunicação

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Bruno Uehara – Cel.: (11) 99113-6731

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746