



09/2020

## Sabores Ajinomoto: conheça 3 motivos para tornar o ovo seu grande aliado na cozinha

*Equipe de especialistas da Ajinomoto do Brasil esclarece os benefícios que esse alimento traz à saúde*

**São Paulo, 15 de setembro de 2020** – Versátil e saboroso, o ovo é um alimento que já foi conhecido como vilão, mas hoje pode ser consumido sem medo, graças aos esclarecimentos de profissionais de saúde que desmitificaram essa história. Preparado cozido ou frito, como ingrediente em receitas doces e salgadas ou protagonista na composição de sanduíches, é um forte aliado para uma alimentação saudável e nutritiva.

Pensando nisso, a equipe de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil**, responsável pelo conteúdo do site **Sabores Ajinomoto** ([www.saboresajinomoto.com.br](http://www.saboresajinomoto.com.br)), que traz receitas e dicas sobre alimentação, saúde e organização, explica os benefícios que esse alimento, tão querido pelo paladar brasileiro, traz para a saúde:

### **Manutenção da saúde**

É importante consumir o ovo por inteiro, pois cada uma de suas partes possui nutrientes que são importantes para a manutenção da nossa saúde.

A gema contém substâncias com poder antioxidante, que ajudam a evitar problemas de visão relacionados à idade, como a catarata. Além disso, contém colina, que mantém o bom funcionamento do cérebro, auxilia no processamento da memória e na prevenção de doenças como Alzheimer.

“A ingestão de três a sete ovos por semana ajuda a reduzir o risco de diabetes e doenças neurodegenerativas”, explica a gerente de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil, Lisiane Miura. “Mas vale destacar que eles devem ser consumidos dentro de uma alimentação variada e equilibrada”.

### **Funcionamento do organismo**

O ovo pode ser apreciado em qualquer refeição, mas incluí-lo no café da manhã é uma boa forma de turbinar o dia com energia e aproveitar seus benefícios ao máximo.

Falamos no tópico anterior sobre a importância da gema, mas a clara também é fundamental.

Essa parte do ovo é rica em albumina, proteína importante para a formação e manutenção dos músculos e outros tecidos do corpo.

“É um alimento bastante completo e por isso é fundamental o consumo por inteiro”, conta Lisiane.

“O ovo é rico em proteínas de alta qualidade, contém gorduras boas, vitaminas, minerais e todos os aminoácidos essenciais para o bom funcionamento do organismo”.

### **Versatilidade**

Além de ser usado em vários tipos de preparações, como bolos, tortas e suflês, o ovo se destaca como ingrediente principal de uma série de receitas fáceis e deliciosas, como a omelete. Ainda é possível servi-lo frito, mexido, cozido ou pochê (feito na água).

A equipe de profissionais de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil preparou receitas práticas para aproveitar todos os benefícios do ovo. Para mais dicas e receitas saudáveis, acesse:

[www.saboresajinomoto.com.br](http://www.saboresajinomoto.com.br).

- Ovos ao molho de tomate (ovos rancheiros)

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/ovos-ao-molho-de-tomate-ovos-rancheiros>

- Omelete marguerita

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/omelete-marguerita>

- Suflê de Chuchu

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/sufle-de-chuchu-1>

- Batata assada com ovo e bacon

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/batata-assada-com-ovo-e-bacon>

### **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](http://www.ajinomoto.com.br).

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

Race Comunicação

[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