



09/2020

## Sabores Ajinomoto: 4 dicas para encher o copo com saúde

*Equipe de especialistas da Ajinomoto do Brasil lista benefícios que os sucos de frutas com vegetais trazem à saúde e dá dicas para potencializar a bebida*

**São Paulo, 28 de setembro de 2020** – Sucos são excelentes opções para matar a sede e se refrescar. É possível “turbiná-los” de forma prática e deliciosa com mais saúde, misturando as clássicas frutas com verduras e legumes. 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)), preparou uma lista com dicas e receitas simples para preparar essas doses de sabor:

- **Como combinar fruta com vegetal**

As combinações podem ser feitas de acordo com a preferência de quem está preparando, mas é bom saber que as folhas verde-escuras são excelentes ingredientes para um suco, pois possuem alta concentração de ferro, que previne a anemia, e magnésio, que ajuda a aumentar a disposição e reduzir a pressão arterial. “As cenouras também ficam muito saborosas quando batidas com frutas”, conta a gerente de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil, Lisiane Miura. “Além de serem fontes de betacaroteno, importante aliado da visão e no combate de alergias e dermatites utópicas”.

- **A importância da água**

Seja pura ou de coco, a água deve ser utilizada como base para o suco, independentemente das frutas e vegetais escolhidos. “Por exemplo, sucos como o de laranja, depois de coados, têm

quantidade muito reduzida de fibras e apresentam alto índice glicêmico. No organismo, acabam se transformando em açúcar”, afirma a gerente. “A água ajuda a equilibrar o suco, deixando-o menos concentrado”.

- **A escolha da fruta**

Para adoçar o suco, escolha frutas como manga, melancia, maçã do tipo Fuji ou abacaxi – essa última também possui o benefício de ter efeito diurético, assim como o melão. Mamão e ameixa são opções que têm ação laxativa.

- **Como potencializar o suco**

Adicionar sementes como chia e linhaça deixa a bebida ainda mais saudável, pois são ricas em fibras. “São complementos que prolongam a sensação de saciedade e ajudam no funcionamento do metabolismo e intestino”, finaliza Lisiane.

Além das dicas, a equipe de profissionais de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil preparou receitas práticas de sucos nutritivos. Para mais dicas e receitas saudáveis, acesse:

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

- **Refresco de laranja e beterraba**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/refresco-de-laranja-e-beterraba>

- **Refresco Nutritivo**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/refresco-nutritivo>

- **Suco de abacaxi, couve e maracujá**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/suco-de-abacaxi-couve-e-maracuja>

- **Suco Nutritivo**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/suco-nutritivo>

## **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