



12/2020

Medalhista olímpico e mundial vai para a cozinha e ensina receitas práticas e nutritivas

Em vídeo, judoca Rafael Silva troca o tatame pela cozinha e faz bonito com as mãos na panela

São Paulo, dezembro de 2020 – Medalhista olímpico e mundial de judô, Rafael Silva, o Baby, não é um talento apenas nos tatames. O atleta do Time Ajinomoto também mandou bem na cozinha em um [vídeo](#) ensinando a preparar dois pratos saborosos e nutritivos: "Frango com Batata-Doce ao Molho" e "Overnight Oats".

Perfeitas para quem pratica esportes, as receitas seguem o programa “Alimentação para Vencer – Kachimeshi®”. Criado pela Ajinomoto no Japão, esse conceito é utilizado pelo Comitê Olímpico Japonês com seus atletas e estimula o consumo de uma alimentação equilibrada e saborosa, que atenda às necessidades específicas de cada atleta de acordo com suas características físicas e as exigências de sua modalidade.

Além de deliciosas, as receitas feitas por Rafael são práticas. O frango, por exemplo, é preparado usando apenas uma panela. “A batata-doce é uma boa opção de carboidrato de absorção lenta. Ela dá energia e ajuda a manter a saciedade por mais tempo. Já o peito de frango é rico em proteína e tem baixa quantidade de gordura”, ressalta o judoca duas vezes bronze nos Jogos Olímpicos (2012 e 2016) e três vezes medalhista em mundiais (prata em 2013 e bronze em 2014 e 2017).

Já o lanche proteico é uma opção para o café da manhã ou como lanche pré ou pós-treino e tem a vantagem de ser prático para levar a qualquer lugar. A receita é fonte de proteína e carboidratos, ideal para dar energia antes de treinar ou para repor os nutrientes do organismo e recuperar o corpo para o próximo treino.

“Alimentação equilibrada é essencial para qualquer atleta e ajuda nossa performance nos treinos e competições. Além de me alimentar bem, também faço suplementação com aminoácidos”, diz Rafael. Ele utiliza aminoVITAL® GOLD, suplemento que contém os nove aminoácidos essenciais. “Eu costumo tomar antes e depois do treino para garantir uma boa recuperação muscular e estar preparado para o treino do dia seguinte”, completa o judoca.

Gravado em casa com Bruna Gonçalves, sua esposa, como cinegrafista, o vídeo com a performance de Rafael cozinhando pode ser visto nas redes sociais da Ajinomoto do Brasil. As receitas dos dois pratos e outras opções com o programa “Alimentação para Vencer – Kachimeshi®” estão disponíveis no site www.saboresajinomoto.com.br.

Frango com Batata-Doce ao Molho

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de margarina;

1 cebola pequena picada;

1 batata-doce média cortada em cubos médios;

700 ml de leite;

400 g de peito de frango cortado em iscas;

2 sachês de Tempero SAZÓN® Verde;

2 pitadas de sal;

2 colheres (sopa) de farinha de trigo;

50 g de queijo coalho ralado (ou muçarela ou minas padrão) e

2 colheres (sopa) de salsa picada.

Modo de preparar:

- Em uma panela grande, você aquece a margarina em fogo médio e refoga a cebola e a batata até começarem a dourar;
- Adicione o frango, o Tempero SAZÓN® e o sal, e frite até o frango dourar levemente;
- Acrescente a farinha de trigo e mexa rapidamente;
- Junte o leite aos poucos para não formar grumos, e cozinhe em fogo médio por 15 a 20 minutos ou até a batata ficar macia e o líquido ferver e encorpar;
- Acrescente o queijo e cozinhe por mais 5 minutos;
- Retire do fogo, polvilhe com a salsa e sirva em seguida, acompanhado de arroz e salada.

Overnight Oats (Creme de MID® proteico)

Ingredientes:

800 ml de leite;

2 xícaras (chá) de aveia em flocos;

1 sachê de MID® Baunilha com Limão;

2 colheres (sopa) de chia;

12 castanhas-do-brasil picadas e

3 bananas médias picadas.

Modo de preparar:

- Em um recipiente (pode ser uma jarra) misture o leite, o MID, a aveia, a chia e metade das castanhas;
- Distribua em 6 potinhos a banana, o conteúdo da jarra e salpique com o restante da castanha;
- Leve para gelar. Você pode preparar essa receita na noite anterior para ser consumida no dia seguinte, assim a praticidade está garantida.

Projeto Vitória

O Time Ajinomoto faz parte do Projeto Vitória, iniciativa criada pela empresa em 2003, no Japão, e que chegou ao Brasil em 2019 com o objetivo de contribuir para o fortalecimento do esporte nacional. Atualmente, 34 atletas olímpicos e paralímpicos compõem o grupo e recebem suporte relativo à nutrição e aos benefícios da ingestão de aminoácidos por esportistas de alto rendimento.

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 referência 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

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746 – wilsonbarros@agenciarace.com.br