



11/2020

Sabores Ajinomoto: 5 receitas ideais para fazer o arroz render mais

Opções práticas para fazer o arroz render e poupar no orçamento familiar

São Paulo, 11 de novembro de 2020 – O confinamento causado pela pandemia fez com que mais pessoas passassem a cozinhar, optando muitas vezes por alimentos nutritivos e de fácil preparo como o arroz. Devido às recentes variações de preço, o cereal se tornou um ingrediente estimado no preparo de refeições e de grande impacto no orçamento familiar. Neste contexto, aumentar o rendimento do produto de forma equilibrada é essencial para saúde física e financeira.

Para ajudar nessa tarefa, a equipe de especialistas em nutrição responsável pelo site Sabores Ajinomoto (www.saboresajinomoto.com.br), da Ajinomoto do Brasil, traz cinco opções que mostram como o arroz pode ser melhor aproveitado. Todas as receitas foram desenvolvidas de acordo com a Política de Nutrição do Grupo Ajinomoto, que visa garantir a saúde e bem-estar da população.

Para quem procura uma receita com aquele gostinho de prato mineiro, o Arroz com Feijão da Roça é uma ótima opção. Bastante prática, necessita de apenas uma panela para o preparo, e o toque de Tempero SAZÓN® Marrom faz toda a diferença.

Já para quem deseja explorar outros ingredientes além do arroz, o Arroz Completo preparado com Tempero SAZÓN® Toque de Alho é a escolha certa. O prato é uma refeição balanceada, que inclui, além do carboidrato, proteína e leguminosas.

Uma opção que agrada tanto os vegetarianos quanto os carnívoros é o Arroz com Brócolis e Queijo, preparado com Tempero SAZÓN® Branco. E o tempo de preparo também é um grande atrativo, em apenas 20 minutos é possível degustar essa refeição deliciosa.

Outra alternativa para quem tem pressa e quer se alimentar bem é o Yakimeshi. Os ingredientes dessa receita já proporcionam uma excelente refeição, e o AJI-NO-MOTO® realça o sabor desse preparo, dando um toque de mestre.

Para os amantes de cebola, o Arroz com Lentilha e Cebola Caramelizada é o prato ideal. Preparada com Caldo SAZÓN® Legumes, a receita fica saborosa e é uma ótima opção para quem procura uma refeição leve.

Para mais receitas de arroz e outras refeições deliciosas, práticas e equilibradas, 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:

ARROZ COM FEIJÃO DA ROÇA

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 45 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- meia xícara (chá) de bacon cortado em cubinhos (50 g)
- 1 gomo pequeno de linguiça calabresa picadinha (100 g)
- 1 cebola média picada
- 1 xícara (chá) de feijão cariocinha, demolhado por 12 horas
- 2 sachês de Tempero SAZÓN® Marrom
- 1 pitada de sal
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de arroz, lavado e escorrido
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela de pressão, coloque o bacon e a linguiça, e frite por 12 minutos, virando por todos os lados, ou até dourarem. Junte a cebola e frite por mais 4 minutos ou até a cebola dourar.
2. Acrescente o feijão, o Tempero SAZÓN®, o sal, a água e o arroz e cozinhe em fogo médio por

15 minutos após o início da fervura.

3. Retire do fogo, salpique o cheiro-verde e sirva em seguida.

ARROZ COMPLETO

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 1 hora

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- meia cebola pequena picada
- 10 fatias de bacon picadas (100 g)
- 1 peito de frango, sem pele e sem osso, em cubos médios (200 g)
- 300 g de lombo suíno cortado em cubos médios
- 2 sachês de Tempero SAZÓN® Toque de Alho
- meia colher (chá) de sal
- 1 litro de água fervente
- 1 xícara (chá) de feijão-branco, demolhado por 2 horas (180 g)
- 2 xícaras (chá) de arroz parboilizado cru (320 g)
- meia cenoura pequena picada (60 g)
- meia xícara (chá) de seleta de legumes congelada (opcional)
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela de pressão média, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos ou até ficar transparente. Acrescente o bacon, o frango, o lombo, 1 sachê de Tempero SAZÓN® e metade do sal e frite por 10 minutos, mexendo de vez em quando, ou até as carnes dourarem. Adicione a água e o feijão, tampe e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 25 minutos após o início da fervura.

2. Retire do fogo, espere a pressão ceder, abra a panela, junte o arroz, a cenoura, a seleta de legumes, o Tempero SAZÓN® e o sal restantes. Tampe a panela e deixe cozinhar, em fogo baixo, por mais 5 minutos após início da fervura.

3. Retire do fogo, espere a pressão ceder, abra a panela e junte o cheiro-verde. Sirva em seguida.

ARROZ COM BRÓCOLIS E QUEIJO

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- meia cebola pequena picada (50 g)
- 1 xícara (chá) de arroz cru (170 g)
- 2 xícaras (chá) de água fervente (400 ml)
- 1 sachê de Tempero SAZÓN® Branco
- 2 pitadas de sal
- 2 xícaras (chá) de brócolis japonês, cortado em buquês pequenos (120 g)
- 1 xícara (chá) de queijo minas frescal, em cubos pequenos (100 g)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos ou até ficar transparente. Adicione o arroz e refogue por mais 2 minutos. Acrescente a água, o Tempero SAZÓN®, o sal e os brócolis e deixe cozinhar em fogo médio, com a panela semitampada, por 12 minutos ou até o líquido secar. Junte o queijo e misture. Retire do fogo e sirva em seguida.

Dica: Se preferir, substitua o queijo minas pela mesma quantidade de requeijão cremoso.

YAKIMESHI

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho espremido
- 1 ovo
- 2 e meia xícaras (chá) de arroz já cozido, sem tempero (360 g)
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de AJI-NO-MOTO®
- meia cenoura média, cortada em cubos pequenos, aferventada (75 g)
- meia xícara (chá) de presunto, em cubos pequenos (60 g)
- meia xícara (chá) de ervilha congelada (60 g)
- 4 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o alho e refogue por 2 minutos ou até dourar. Acrescente o ovo e, ao começar a mudar de cor, mexa para deixá-lo

em pedaços menores.

2. Adicione o arroz, o sal e o AJI-NO-MOTO® e refogue por mais 2 minutos ou até aquecê-lo.

Junte a cenoura, o presunto e a ervilha, previamente descongelada, misture e refogue por mais 2 minutos ou até que todo o arroz esteja envolvido pela mistura.

3. Retire do fogo, finalize com a cebolinha-verde, misture e sirva em seguida.

ARROZ COM LENTILHA E CEBOLA CARMELIZADA

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 1 hora

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- meia xícara (chá) de azeite de oliva (100 ml)
- 4 cebolas grandes cortada em tiras finas (800 g)
- 3 e meia xícaras (chá) de água fervente (700 ml)
- 1 xícara (chá) de lentilha crua (160 g)
- 1 sachê de Caldo SAZÓN® Legumes
- 1 xícara (chá) de arroz branco cru (170 g)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela grande, coloque o azeite e leve ao fogo baixo para aquecer. Junte a cebola e refogue por 20 minutos ou até que fique dourada, mexendo ocasionalmente.

2. Enquanto isso, cozinhe a lentilha: em uma panela grande, coloque a água, a lentilha e o Caldo SAZÓN®, e leve ao fogo baixo para cozinhar, com a panela tampada, por 15 minutos ou até que a lentilha esteja macia. Retire do fogo, escorra, reserve separadamente a lentilha e a água do cozimento.

3. Assim que a cebola caramelizar, reserve 2 colheres (sopa), junte o arroz e refogue por 1 minuto ou até o arroz estar completamente envolvido. Junte o caldo do cozimento da lentilha e cozinhe, com a panela semitampada, em fogo médio por 15 minutos ou até que o arroz esteja macio e o líquido tenha secado.

4. Retire do fogo, acrescente a lentilha e misture. Decore com a cebola reservada e sirva em seguida.

Dicas:

1. Decore com folhas de salsa.
2. Se desejar a cebola caramelizada mais escura, refogue-a por 30 minutos.

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

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Bruno Uehara – Cel.: (11) 99113-6731

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746