



01/2020

Veja 6 dicas para perder o medo da panela de pressão

Equipe de especialistas em nutrição da Ajinomoto do Brasil dá dicas para que a panela de pressão se torne uma grande aliada na cozinha

São Paulo, janeiro de 2020 – A panela de pressão pode parecer um “bicho de sete cabeças” para muitos. Histórias de tragédias causadas por esse utensílio doméstico são contadas há anos, por isso não é difícil encontrar pessoas que evitam utilizá-lo. Mas, ao contrário do que se pensa, a panela de pressão precisa somente de alguns cuidados para deixar de ser a vilã da história e virar uma ferramenta segura e prática.

Pensando nisto, a **Ajinomoto do Brasil**, por meio de sua equipe de profissionais da área de **Marketing-Nutrição** – responsável pelo desenvolvimento de receitas práticas, saborosas e equilibradas – preparou uma lista com dicas para desmistificar o uso da panela de pressão. “Tomando os devidos cuidados, a panela de pressão pode ser a maior aliada na cozinha”, explica a gerente de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil, Lisiane Miura. “É um utensílio capaz de preparar de forma prática e rápida pratos simples e sofisticados”, conclui.

1. Certificação de qualidade

Na hora de comprar uma panela de pressão, é muito importante verificar se o produto possui o selo do Inmetro, que determina se a fabricação foi feita de acordo com as normas de segurança.

2. Limpeza

A limpeza é outro procedimento básico e muito importante para a higiene e para manter a

segurança do produto. Na hora de lavar a panela de pressão, retire a borracha que faz a vedação e lave bem para evitar o acúmulo de resíduos.

O pino também requer atenção. Utilize um palito de dente para limpar todos os furinhos do objeto para que não fique nenhuma sujeira.

3. Vapor

Quando a panela começar a soltar vapor, abaixe o fogo, pois a partir desse momento a temperatura da água não vai mais subir.

Após desligar o fogo, aguarde o vapor sair naturalmente da panela. O ideal é não acelerar esse processo apoiando um garfo na válvula, nem colocando a panela embaixo da água. Não retire a tampa sem que todo o vapor tenha saído.

4. Sinais de alerta

Atente-se ao ruído da panela. Se ele for interrompido de repente, desligue o fogo, afaste-se e espere esfriar. O mesmo procedimento deve ser adotado se a válvula da panela de pressão se levantar durante o cozimento. Além disso, a qualquer sinal de vapor saindo pelas laterais, troque a borracha.

5. Panela velha também faz sobremesa boa

Tem uma panela velha e que não serve mais para cozimentos na pressão? Não jogue fora. Por ter o fundo grosso, é o melhor tipo de panela para fazer doces.

6. Tempo dos cozimentos

Agora que não há mais motivos para ter medo da panela de pressão, veja o tempo aproximado de cozimento de alguns alimentos e receitas para colocar na prática essas dicas de ouro:

- Feijão, grão-de-bico, carne fresca, carne ensopada e sopa de feijão: 30 minutos;
- Carne de porco e frango ensopado: 20 minutos;
- Bolinho de carne, costela de porco e sopa de legumes: 10 minutos;
- Língua bovina: 60 minutos;
- Canjica: 35 minutos;
- Ervilha: 12 minutos;
- Lentilha e canja: 20 a 25 minutos;
- Sopa de batatas: 15 minutos;
- Sopa de carne: 45 minutos.

• Receitas práticas na panela de pressão

Feijão à moda da casa

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/feijao-a-moda-da-casa-1>

Arroz integral na panela de pressão

<https://saboresajinomoto.com.br/receita/arroz-integral-na-pressao>

Macarrão na panela de pressão

<https://saboresajinomoto.com.br/receita/macarrao-de-panela-de-pressao>

Maminha na pressão

<https://saboresajinomoto.com.br/receita/maminha-na-pressao>

Risoto na panela de pressão

<https://saboresajinomoto.com.br/receita/risoto-na-panela-de-pressao>

Para mais dicas e receitas práticas para todos os tipos de panela e ocasiões, acesse: www.saboresajinomoto.com.br.

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®, 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™, além dos produtos da marca Satis!®, que incluem molho shoyu e as linhas Tempera e Empana, Tempera e Dá Molho e Tempera e Dá Liga. 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\$ 2,2 bilhões no ano fiscal de 2018. 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

Tel.: (11) 2894-5607/2548-0720

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Bruno Uehara – Cel.: (11) 99113-6731

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746