



03/2021

Praticidade na cozinha: 5 receitas coringas para o cardápio do dia a dia

São Paulo, março de 2022 – Para os dias em que a criatividade se ausenta da cozinha ou que a rotina está bem corrida, os pratos coringas são opções versáteis para garantir a deliciosa e necessária das refeições e contribuir com uma boa alimentação.

Além de promoverem facilidade para a rotina, os pratos se encaixam na categoria de receitas irresistíveis, ou seja, são sempre bem-vindas. Pensando nisso, a equipe de especialistas em alimentação responsável pelo site **Sabores Ajinomoto** (www.saboresajinomoto.com.br), da **Ajinomoto do Brasil**, separou cinco deliciosas iguarias, entre salgados e doces, para entrarem na sua lista coringa.

Sejam para as principais refeições ou para a sobremesa, todas as receitas são desenvolvidas conforme a **Política de Nutrição** do Grupo Ajinomoto, que visa garantir a saúde e o bem-estar da população.

Já pensou em preparar um maravilhoso almoço com um dos pratos que é a cara da culinária brasileira? O **Picadinho de Carne com Legumes, feito com Tempero SAZÓN® Vermelho**, é perfeito para fazer a pausa do dia e saborear a delícia do prato.

Outra opção para incrementar o seu cardápio é o **Frango Assado Diferente**, com o sabor do **Tempero SAZÓN® Verde**. O segredo dessa receita é assar os pedaços de frango diretamente

sobre a grelha do forno. Dessa forma, o frango ficará bem dourado, sequinho por fora e suculento por dentro, bem parecido com o frango de padaria.

Que tal um jantar leve com **Ovos Rancheiros**? O **Caldo SAZÓN® Bacon defumado** chega para dar o toque especial no prato e promover uma boa experiência gastronômica.

Para aproveitar o descanso do final de semana com leveza e muito sabor, a receita de **Churrasco Vegano** preparada com **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®** e **Satis!® Molho Shoyu Suave** é uma boa pedida, não é mesmo?

E o docinho? Ah! Esse não pode faltar! Para adoçar o seu *mood* ou reunir a família na hora do café da tarde, a sugestão é o **Bolo Formigueiro de Micro-ondas**, que leva na receita o sabor gostoso do **MID® Baunilha com Limão**.

Quer conhecer mais sugestões que podem se tornar coringas na sua cozinha? Acesse o site www.saboresajinomoto.com.br e confira centenas de receitas e dicas preparadas pela equipe de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil**.

Confira abaixo o modo de preparo das receitas:

PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 50 minutos (+30 minutos para tomar gosto)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 400 g de alcatra cortada em cubos
- 1 sachê de Tempero SAZÓN® Vermelho
- 2 pitadas de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 1 cenoura pequena, em rodela (100 g)
- 1 batata média, cortada em cubos (200 g)
- 3 e meia xícaras (chá) de água fervente (700 ml)
- 3 colheres (sopa) de polpa de tomate

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela grande, coloque a carne, o Tempero SAZÓN® e 1 pitada de sal, cubra e deixe tomar gosto, na geladeira, por 30 minutos.
2. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o alho e a cebola, e refogue por 3 minutos, ou até dourar.
3. Acrescente a carne, aos poucos, fritando de todos os lados, por aproximadamente 10 minutos, ou até mudar completamente de cor.
4. Adicione a cenoura, a batata, o sal restante, a água e a polpa de tomate. Misture e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela semitampada, por 40 minutos, ou até a carne ficar macia.
5. Retire do fogo e sirva em seguida.

DICA

frite a carne aos poucos para que não junte líquido durante o procedimento, deixando a carne mais úmida e suculenta.

FRANGO ASSADO DIFERENTE – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 15 minutos (+ 1 hora de geladeira + 1 hora de forno)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 4 coxas de frango, com pele e com osso
- 4 sobrecoxas de frango, com pele e com osso
- 1 sachê de Tempero SAZÓN® Verde
- 1 colher (chá) de sal
- 500 g de batatas-bolinha pequenas, inteiras e com a casca
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal, derretida

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela grande, coloque os pedaços de frango, o Tempero SAZÓN® e o sal, e misture. Cubra e leve à geladeira, por 1 hora, para tomar gosto.
2. Em uma assadeira grande, previamente untada, acomode as batatas.

3. Espalhe a manteiga derretida nos pedaços de frango e disponha-os sobre a grelha do forno, previamente untada.
4. Aqueça o forno a 200 graus, coloque a grelha dentro dele, garantindo que os pedaços de frango fiquem sobre as batatas, e asse por 1 hora, ou até que o frango esteja completamente dourado, e as batatas, macias.
5. Retire do forno e sirva em seguida.

DICA

1. Os pedaços de frango, ficando por cima das batatas-bolinha, faz com que elas sejam temperadas pelo "caldo" do frango durante o processo de cozimento, assim como o frango assado de padaria.

1. Se preferir, pendure as coxas na grelha, prendendo-as pela parte do osso.
2. Espere esfriar e lave a grelha do forno da mesma forma que a assadeira, com detergente, esponja e água morna.

OVOS RANCHEIROS – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 1 abobrinha média cortada em cubos pequenos
- 1 lata de tomate pelado picado grosseiramente (400 g)
- 1 sachê de Caldo SAZÓN® Bacon defumado
- 5 ovos
- meia xícara (chá) de ricota esfarelada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e a abobrinha, e refogue por 6 minutos, ou até dourarem. Acrescente o tomate e o Caldo

SAZÓN®, e cozinhe em fogo médio por 3 minutos, mexendo sempre até formar um molho encorpado.

2. Com o auxílio de uma espátula, faça cavidades no molho e, com cuidado, preencha cada uma delas com um ovo. Tampe novamente e cozinhe por mais 15 minutos, ou até os ovos ficarem firmes.
3. Retire do fogo, disponha a ricota e a salsa, e sirva em seguida.

CHURRASCO VEGANO - [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 30 minutos (+1 hora de geladeira)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja em pedaços (50 g)
- 2 xícaras (chá) de água quente (400 ml)
- 1 bandeja de tomate-cereja (180 g)
- 1 abobrinha pequena cortada em cubos grandes
- meia xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®
- 3 colheres (sopa) de Satis!® Molho Shoyu Suave
- 2 e meia colheres (sopa) de suco de limão
- meia xícara (chá) de salsa picada
- 1 dente de alho espremido

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela grande, coloque a proteína de soja e a água, e deixe hidratar por 15 minutos. Transfira para uma peneira e passe sob a água corrente, até que a água saia clara, quase transparente.
2. Escorra e esprema com as mãos, delicadamente para remover todo o excesso de líquido.
3. Em uma tigela grande, coloque a proteína de soja hidratada, o tomate-cereja, a abobrinha, metade do Azeite TERRANO®, o SATIS!®, o suco de limão, a salsa e o alho, e misture. Cubra com filme-plástico e leve à geladeira por 1 hora para marinar.
4. Monte 18 espetinhos em palitos para churrasco finos, intercalando pedaços da proteína de soja, tomate, proteína de soja e abobrinha. Em uma frigideira grande, coloque o Azeite TERRANO® restante e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os espetinhos, aos poucos, e

grelhe por 4 minutos de cada lado, ou até o tomate murchar e a abobrinha ficar macia.
Retire do fogo e sirva em seguida.

DICA

Se preferir, asse os espetinhos. Para isso, disponha os espetinhos em uma assadeira untada e leve ao forno médio (180 graus) por 45 minutos, regando na metade do tempo com a marinada, ou até a abobrinha estar macia.

BOLO FORMIGUEIRO DE MICRO-ONDAS – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 3 ovos
- meia xícara (chá) de açúcar (75 g)
- meia xícara (chá) de óleo (100 ml)
- 1 xícara (chá) de leite (200 ml)
- 1 sachê de MID® Baunilha com Limão
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (220 g)
- meia xícara (chá) de chocolate granulado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, coloque os ovos, o açúcar, o óleo, o leite, o MID® e a farinha de trigo, e, com o auxílio de um batedor de arame (fouet), misture até que fique homogêneo. Junte o chocolate o granulado e o fermento, e mexa delicadamente.
2. Transfira para um refratário médio (16 x 26 cm), próprio para micro-ondas, previamente untado, e leve ao micro-ondas, em potência alta, por 10 minutos, ou até que, ao espetar a massa com um palito, este saia limpo.
3. Retire do micro-ondas com cuidado, aguarde esfriar ou sirva em seguida.

DICA

caso prefira, prepare no forno. Transfira a massa para uma assadeira média (18 x 28 cm), untada e enfarinhada, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 40 minutos, ou até que, ao espetar a massa com um palito, este saia limpo. Retire do forno e sirva em seguida.

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto é uma multinacional japonesa e referência mundial em aminoácidos. A empresa oferece 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 e aminoVITAL® GOLD DRINK MIX, produtos compostos 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. O Grupo Ajinomoto obteve faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,7 bilhões no ano fiscal de 2020. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 32 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

Milene Rolan – Cel.: (11) 99246-5780

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746