



03/2022

Cozinha descomplicada: conheça 5 receitas para fazer em uma única panela

As iguarias podem ser ótimas opções para quem deseja se alimentar bem, assim como ter praticidade e economia no preparo das refeições

São Paulo, março de 2022 – Economizar tempo e dinheiro são dois fatores importantes e devem ser considerados ao pensar no cardápio diário. Com isso, muitas pessoas buscam opções de receitas simples, práticas e deliciosas para o consumo do dia a dia. As receitas de uma panela só estão alinhadas com quem deseja reduzir gastos com o gás e descomplicar o preparo dos pratos.

Pensando nos cinco dias da semana e na facilidade de manuseio para esse período, a equipe de especialistas em alimentação, responsável pelo site **Sabores Ajinomoto** (www.saboresajinomoto.com.br), da **Ajinomoto do Brasil**, separou cinco apetitosas receitas que podem ser feitas em uma única panela, desenvolvidas conforme a **Política de Nutrição do Grupo Ajinomoto**, que visa garantir a saúde e o bem-estar da população.

Que tal começar a semana com um delicioso arroz completo, acompanhado de frango e legumes para fornecer energia e nutrientes para o dia? O prato conta com ingredientes deliciosos como o **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®** e o tempero **RECEITA DE CASA™**, proporcionando o verdadeiro sabor de comida caseira.

Para a terça-feira a sugestão é preparar um dos ingredientes queridinhos do brasileiro, o ovo. O prato de legumes com ovo é bem nutritivo e esbanja sabor único ao acrescentar o **Azeite de**

Oliva Extra Virgem TERRANO® e o tempero **AJI-NO-MOTO®**.

Chegou a quarta-feira e a sugestão do nosso menu é a nutritiva sopa de feijão branco e lombo suíno, fácil de preparar e uma boa pedida para o jantar. A receita conta com o toque especial do **AJI-NO-MOTO®**.

Como quinta-feira é dia de massa, a sugestão é o macarrão de uma panela só com abobrinha, patinho bovino picado e o tempero **AJI-SAL®**, para ressaltar o sabor do prato.

Sextou com uma receita prática e deliciosa que é a moqueca de ovos! Com ingredientes saborosos e o ovo como fonte de proteína, a semana de receitas de uma panela só será fechada de maneira inesquecível. O **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®** e o tempero **RECEITA DE CASA™** com Pimenta fornecem o toque especial e salientam o sabor desse prato.

Quer conhecer mais sugestões de pratos feitos em uma panela só? 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:

ARROZ COMPLETO DE UMA PANELA SÓ – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 1 hora

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®
- meio peito de frango cortado em cubos pequenos (350 g)
- 1 e meia colher (chá) de Receita de Casa™ Caseiro
- 1 cenoura média cortada em cubinhos
- meio pimentão vermelho picado
- 1 lata de milho em conserva escorrido
- 1 e meia xícara (chá) de arroz integral
- 1 L de água quente
- 1 xícara (chá) de ervilha congelada

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela grande, coloque 1 colher (sopa) de Azeite TERRANO® e leve ao fogo para aquecer. Junte o frango, previamente temperado com meia colher (chá) de Receita de Casa™, e frite por 7 minutos, ou até dourar.
2. Acrescente o Azeite de Oliva TERRANO® restante, a cenoura, o pimentão, o milho, o arroz e o Receita de Casa™ restante, e misture.
3. Adicione a água, e deixe cozinhar, em fogo médio, por 45 minutos. Junte a ervilha, misture e deixe cozinhar por mais 5 minutos, ou até a água secar.
4. Retire do fogo e sirva em seguida.

DICA

Se preferir, utilize o arroz branco comum ou parboilizado.

LEGUMES COM OVO – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 25 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®
- 1 dente de alho picado
- 1 abobrinha pequena, cortada em cubos
- 1 berinjela pequena, em cubos
- 1 tomate pequeno, em cubos
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de AJI-NO-MOTO®
- 8 ovos
- 4 pães tipo francês, cortados em rodela

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira grande, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o alho e refogue por 1 minuto, ou até começar a dourar. Acrescente a abobrinha, a berinjela, o tomate, metade do sal e do AJI-NO-MOTO®, e refogue por 5 minutos, ou até os legumes ficarem “al dente”.

1. Disponha os ovos um a um na frigideira, sem deixar estourar a gema, e salpique o sal e o AJI-NO-MOTO® restantes. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos, ou até que os ovos fiquem firmes. Retire do fogo e sirva em seguida acompanhado das rodela de pão.

SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E LOMBO SUÍNO – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1 hora

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 500 g de lombo suíno limpo cortado em cubos pequenos
- 1 cebola pequena picada (100 g)
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 xícara (chá) de feijão-branco cru, demolhado por 8 horas (170 g)
- 1 e meia colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de AJI-NO-MOTO®
- 1,5 L de água
- 1 cenoura média cortada em rodela e em 4 partes
- 2 xícaras (chá) de vagem, em 4 partes (100 g)
- 1 tomate médio, em cubos pequenos (150 g)
- meia xícara (chá) de macarrão tipo ave maria (55 g)
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela de pressão média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o lombo suíno e frite por 10 minutos ou até dourar. Acrescente a cebola e alho, e refogue por 3 minutos. Adicione o feijão, o sal, o AJI-NO-MOTO® e a água, tampe e cozinhe por 20 minutos, após o início da fervura.
2. Retire do fogo, espere a pressão ceder e abra a panela. Junte a cenoura, a vagem e o tomate, e deixe cozinhar por mais 10 minutos, com a panela semitampada, até que os legumes fiquem levemente cozidos, porém ainda bem firmes. Adicione o macarrão e cozinhe por mais 8 minutos, ou até o macarrão ficar “al dente”.
3. Retire do fogo, polvilhe com a salsa, misture e sirva em seguida.

DICA

Se desejar, substitua o lombo suíno por coxão duro bovino.

MACARRÃO DE UMA PANELA SÓ - [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 3 porções

Tempo de preparo: 30 minutos (+ 5 minutos de descanso)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 250 g de patinho bovino picado
- meia cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 abobrinha pequena, cortada em cubos médios
- 1 colher (chá) de AJI-SAL®
- 1 xícara (chá) de polpa de tomate
- 3 xícaras (chá) de água (600 ml)
- meio pacote de macarrão parafuso grano duro cru (250 g)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne e frite por 7 minutos, ou até dourar. Acrescente a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos, ou até que a cebola fique transparente. Adicione a abobrinha, o AJI-SAL®, a polpa de tomate e a água, e misture. Ao levantar fervura, adicione o macarrão e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 15 minutos, ou até que fique “al dente”. Retire do fogo, tampe e deixe descansar por 5 minutos. Sirva logo em seguida.

DICA

Se preferir, substitua a carne picada pela moída.

MOQUECA COM OVOS – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 3 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™
- 1 cebola média, cortada em rodela (150 g)
- 1 pimentão verde médio, sem sementes, em rodela (150 g)
- 1 tomate médio maduro, em rodela (150 g)
- 1 colher (chá) de RECEITA DE CASA™ com Pimenta
- meio vidro pequeno de leite de coco (100 ml)
- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- 6 ovos
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- 1 pão tipo italiano pequeno, cortado em rodela (400 g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira grande, coloque o Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer. Faça camadas de cebola, pimentão e tomate, e junte o RECEITA DE CASA™, o leite de coco e a água. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio por 2 minutos, ou até que o molho comece a encorpar.
1. Quebre os ovos e disponha-os um a um, deixando espaço entre eles. Abaixar o fogo e deixe cozinhar, com a panela tampada, por 15 minutos, ou até os ovos ficarem firmes. Retire do fogo, salpique o coentro e sirva acompanhado do pão.

DICA

1. Para uma preparação mais característica, substitua o azeite de oliva pelo azeite de dendê.
2. Se preferir, substitua o pão italiano por 3 pães tipo francês.

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