



05/2022

Ideias de receitas para maratona suas séries preferidas

São Paulo, maio de 2022 – Maratonar séries é um hábito que vem sendo adotado por muitas pessoas ao redor do mundo e no Brasil. Seja sozinho, com amigos ou família, a experiência de assistir às tramas pode ficar mais interessante se acompanhada de deliciosas receitas.

O time de especialistas em alimentação responsável pelo site **Sabores Ajinomoto** (www.saboresajinomoto.com.br), da **Ajinomoto do Brasil**, separou cinco receitas para acompanhar o seu momento de lazer e deixá-lo mais saboroso. Todas foram elaboradas segundo a **Política de Nutrição** do Grupo Ajinomoto, que visa garantir a saúde e o bem-estar da população, sem abrir mão do prazer de comer bem.

Para quem prefere curtir a ocasião sozinha ou sozinho, a dica é preparar o *snack* saudável. A receita é feita com folhas de couve assadas e *mix* de grãos, como amendoim, castanhas e semente de girassol. O toque especial do prato fica por conta do tempero **SAZÓN® Toque de Alecrim**. Este petisco pode render mais de uma porção, então não esqueça de armazenar em um pote bem tampado para maratona os demais episódios de sua série com tranquilidade.

Se você gosta de assistir às séries com amigos, nada melhor do que a Pipoca à La SAZÓN, que confere o **Tempero SAZÓN® Laranja**. O modo de preparo é fácil e prático para a ocasião. Além disso, há outra possibilidade: a receita de wrap chicken com o **SAZÓN® Tempera & Empana** vai dar uma praticidade única ao preparo dos filés de frango empanados.

E a série favorita em família? O momento pede deliciosas iscas de frango à milanesa com o **SAZÓN® Tempera & Empana Milanesa Tradicional**, proporcionando mais sabor para a ocasião.

Para a sobremesa, a sugestão é o minibolo de chocolate com um toque de **SATIS!® Molho Shoyu Tradicional**, o que deixa a preparação ainda mais saborosa. Vale a pena experimentar!

Conheça mais receitas que podem acompanhar o seu momento séries no site www.saboresajinomoto.com.br e confira dicas preparadas pela equipe de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil**.

Agora é só colocar a mão na massa e apertar o play, porque a maratona vai começar!

SNACK SAUDÁVEL – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 20 minutos (+ 20 minutos de forno)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 5 folhas médias de couve-manteiga, rasgadas em pedaços pequenos (150 g)
- meia xícara (chá) de amendoim, sem pele e sem sal (55 g)
- 3 colheres (sopa) de castanha de caju, torrada sem sal
- 3 colheres (sopa) de semente de girassol
- 3 colheres (sopa) de uva-passa escura, sem sementes
- 1 sachê de Tempero SAZÓN® Toque de Alecrim
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

1. Em uma assadeira grande, disponha metade dos pedaços de couve e leve ao forno baixo (160 graus), preaquecido, por 10 minutos, virando na metade do tempo. Repita o processo com a couve restante. Retire do forno, transfira para uma tigela grande e reserve.
2. Em uma frigideira média, coloque o amendoim, a castanha de caju, a semente de girassol, a uva-passa, o Tempero SAZÓN® e o sal, e toste por 5 minutos em fogo médio, ou até a castanha dourar levemente. Disponha sobre os chips de couve reservados e misture.
3. Distribua em 4 potinhos ou saquinhos próprios para alimento, feche e leve como opção de lanche.

DICA

Se preferir, substitua a castanha de caju por castanha-do-brasil ou amêndoa.

WRAP CHICKEN – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 embalagem de SAZÓN® Tempera & Empana Milanese Tradicional
- 500 g de filés de frango
- 1 colher (sopa) de óleo
- 5 pães para “wrap”
- 1 pote pequeno de cream cheese (150 g)
- 1 cenoura média ralada (150 g)
- 5 colheres (sopa) de azeitonas pretas, em rodela (50 g)
- folhas de meio maço de rúcula

MODO DE PREPARO:

1. Em um prato raso, coloque o SAZÓN® Tempera & Empana e envolva os filés de frango completamente. Leve uma frigideira grande ao fogo alto com o óleo e frite os filés, aos poucos, por 5 minutos de cada lado, ou até dourarem. Retire do fogo, corte os filés em iscas e reserve.
2. Sobre os pães para "wrap", espalhe o cream cheese, a cenoura, a azeitona, a rúcula e as iscas de frango. Enrole como panquecas, cuidadosamente para não rasgar o pão, e sirva em seguida.

DICA

Se preferir, utilize minifolhas de rúcula.

PIPOCA À LA SAZÓN® – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- meia xícara (chá) de milho para pipoca
- 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- 1 sachê de Tempero SAZÓN® Laranja

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o milho, tampe a panela e agite por 3 minutos, ou até que comece a estourar. Deixe cozinhar até que todos os grãos estourem, agitando a panela ocasionalmente. Retire do fogo e transfira para um recipiente.
2. Regue a pipoca com o vinagre, polvilhe com o Tempero SAZÓN® e misture até envolvê-la completamente. Sirva em seguida.

ISCAS DE FRANGO À MILANESA - [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 15 minutos (+ 20 minutos de forno)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 500 g de filés de peito de frango cortados em iscas espessas
- 1 embalagem de SAZÓN® Tempera & Empana Milanese Tradicional

MODO DE PREPARO:

1. Em um prato raso, coloque o SAZÓN® Tempera & Empana e envolva as iscas de frango. Disponha em uma assadeira grande e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, virando na metade do tempo, ou até que fiquem dourados.
2. Retire do forno e sirva em seguida.

MINI BOLO FÁCIL DE CHOCOLATE COM AJINOMOTO SATIS!® SHOYU – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 10 minutos (+ 16 minutos de forno)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- meia barra de chocolate amargo cortado em pedaços (100 g)
- 1 xícara (chá) de manteiga sem sal (200 g)
- 1 ovo
- 1 gema
- 3 e meia colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 e meia colher (sopa) de SATIS!® Molho Shoyu Tradicional

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela média, coloque o chocolate e a manteiga, e leve ao banho-maria, mexendo sempre, por 2 minutos, ou até o chocolate derreter.
2. Retire do banho-maria e com cuidado, coloque o ovo, a gema e o açúcar, e, com ajuda de um batedor manual de arame, ou garfo, misture. Adicione, aos poucos, a farinha de trigo e o SATIS!®, e mexa até formar uma massa homogênea.
3. Distribua a massa em 5 refratários pequenos redondos, individuais e próprios para forno (7 cm de diâmetro), untados e enfarinhados, e leve ao forno médio (200 graus), preaquecido, por 16 minutos. Retire do forno, com cuidado, e sirva em seguida.

DICA

Caso prefira, em um recipiente próprio para micro-ondas, coloque o chocolate e a manteiga, e leve ao micro-ondas, em potência alta, por 1 minuto, mexendo na metade do tempo, para derretê-lo.

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

Horácio Busolin – Cel.: (19) 99317-8752

Michelle Colombo – Cel.: (11) 98278-1091