



especialistas 

Guia de como cozinhar em casa de forma prática e ter uma alimentação equilibrada

Sumário

03

CARDÁPIOS
INTELIGENTES

05

VAMOS COZINHAR?

07

COMO UTILIZAR
TEMPEROS

10

RECEITAS
PRÁTICAS, LEVES
E SAUDÁVEIS

14

ALIMENTE-SE BEM



Cardápios Inteligentes

Comer bem no dia a dia não depende só do que vai no prato, começa muito antes disso. Tem a ver com organização, com as escolhas que você faz e, principalmente, com o jeito que a alimentação se encaixa na sua rotina.

Quando esse olhar entra em cena, tudo flui. Com um pouco de planejamento, cozinhar deixa de ser um desafio e fica mais simples. Decidir o que comprar, o que preparar, e como manter o equilíbrio sem muito esforço, e sem tanto tempo, ao longo da semana.

E isso sem abrir mão do sabor. Porque aquela ideia de que comida saudável é sem graça já ficou — ainda bem — no passado.

Pré-preparo: Um pequeno passo, uma grande diferença na sua rotina

Depois das compras, alguns minutos de organização podem mudar completamente a sua semana. Deixar alimentos higienizados, porcionados e prontos para uso facilita o dia a dia e torna o preparo muito mais ágil. O pré-preparo é um pequeno investimento de tempo agora que se transforma em tempo poupado durante a sua semana.

01



Higienize folhas, vegetais e frutas e armazene em potes fechados.

02



Para as folhas, use papel-toalha entre as camadas para conservar melhor.

03



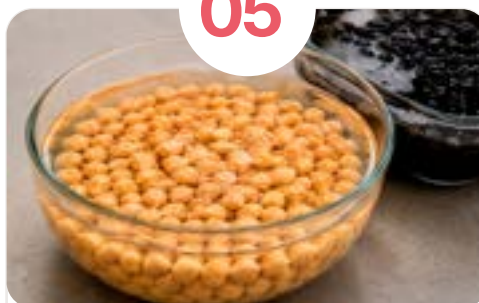
Pique frutas maiores (melancia, melão, abacaxi) antes de guardar.

04



Corte carnes e frango e porcione em filés, tiras ou cubos para facilitar o uso.

05



Deixe feijão e grão-de-bico de molho na véspera do preparo.

FACILITA O COZIMENTO E AUXILIA NA DIGESTÃO.



Vamos cozinhar?

Com as compras e pré-preparos feitos e organizados, a cozinha começa a fluir de outro jeito.

Cozinhar fica mais leve, menos corrido e complicado e até prazeroso de encaixar na rotina.

E, se a ideia é ganhar ainda mais praticidade, essas dicas vão reduzir de 15% a 25% do tempo no preparo



Invista em receitas que vão ao forno — elas pedem menos atenção e liberam seu tempo para outras tarefas.



Separe todos os ingredientes que vai usar antes de começar.



Prepare leguminosas como feijão em maior quantidade e congele em porções.



Porcione carnes e frango com diferentes marinadas / temperos para facilitar o preparo e variar os sabores na semana.

ATENÇÃO: ALIMENTOS DESCONGELADOS NÃO DEVEM SER CONGELADOS NOVAMENTE.





Como utilizar os temperos

Para deixar seus pratos ainda mais práticos e saborosos, vale contar com os temperos como aliados na cozinha.

Eles trazem mais sabor às receitas e podem oferecer alguns benefícios nutricionais, como auxiliar na redução de sódio e incentivar o consumo de vegetais.

A Ajinomoto oferece uma linha completa de temperos em pó e em pasta que facilita o preparo e dá um toque especial às receitas.



AJI-NO-MOTO®

Feito a partir da fermentação de uma fonte de carboidrato como açúcar, melado de cana-de-açúcar, beterraba, milho ou mandioca, **AJI-NO-MOTO®** é um realçador de sabor que traz o gosto umami, ajudando a realçar o sabor natural dos alimentos e deixando os pratos mais saborosos.

AJI-NO-MOTO® também é um aliado na redução de sódio: basta substituir metade do sal de cozinha pela mesma quantidade de AJI-NO-MOTO®.

Recomendação de Uso:

Utilize meia colher (chá) em:

- 500g de carne
- 500g de legumes
- 1 xícara (chá) de grãos



Tempero SAZÓN® Meu Toque

Feito com um mix de ervas, especiarias e vegetais desidratados em pedaços e em pó, traz mais sabor às receitas — dando liberdade para dar o próprio toque aos preparos. Disponível em três versões: Caseiro, Ervas e Tomate.

Recomendação de Uso:

Utilize 1 colher (sopa) + meia colher (chá) de sal em:

- 500g de carnes, peixes, ovos, arroz e vegetais

Tempero SAZÓN® Na Medida



Tempero em pó com pedacinhos de vegetais e ervas que ficam visíveis nas receitas, trazendo mais sabor ao preparo.

Não é necessário adicionar sal.

Disponível em três versões, com diferentes perfis de sabor:

10 Vegetais, Tomate e Cheiro-Verde.

Recomendação de Uso:

Utilize um sachê (5g) em:

- 400g de carne
- 400g de legumes
- 1 xícara (chá) de arroz



Caldo SAZÓN® Lev

Com menos sódio e fórmula que dissolve fácil na panela, o Caldo SAZÓN® Lev adiciona mais sabor às preparações e contribui para um uso mais equilibrado do sal no dia a dia.

Recomendação de Uso:

- Utilize 1 sachê em 600ml de água



Receitas Práticas

Com algumas ideias práticas e saborosas, fica mais fácil variar o cardápio, ganhar tempo na cozinha e manter uma rotina equilibrada. Confira algumas receitas.



Frango apimentado com brócolis ao curry



30 minutos



5 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 peito de frango grande sem pele e sem osso, cortado em cubos (400g)
- 1 cebola média picada 1 dente de alho espremido
- 1 pimenta dedo-de-moça pequena sem sementes picada
- meio maço de brócolis ninja em floretes e com talos picados (200g)
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Lev Galinha**
- 2 colheres (chá) de curry em pó
- 1 xícara (chá) de água (200ml)
- 1 vidro pequeno de leite de coco light (200ml)
- 1 talo e folhas de salsa picada



MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, coloque o azeite de oliva e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite por 8 minutos, ou até dourar.
2. Acrescente metade do **Caldo SAZÓN®**, a cebola, o alho e a pimenta, e refogue por 2 minutos, ou até a cebola murchar.
3. Adicione os brócolis, o **Caldo SAZÓN®** restante e o curry, previamente misturado a água, e o leite de coco, e cozinhe por 10 minutos, em fogo baixo, até engrossar levemente.
4. Retire do fogo, finalize com a salsa e sirva em seguida.

Dica: congele as porções de proteína já cortadas para facilitar o preparo.



Hambúrguer de ervilha com hortelã



60 minutos



5 porções

INGREDIENTES

- 2 litros de água
- 1 xícara (chá) de ervilha seca demolhada por 1 hora (180g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de
- meia xícara (chá) de farinha de aveia (100g)
- folhas de 1 ramo de hortelã picadinhas

MODO DE PREPARO

1. Ferva 1 litro de água em uma panela média e adicione a ervilha. Cozinhe por 25 minutos em fogo médio com a panela semitampada. Escorra e reserve.
2. Em outra panela, aqueça metade do azeite de oliva e refogue a cebola por 3 minutos. Acrescente o alho e refogue por mais 2 minutos. Adicione a ervilha reservada e cozinhe por 2 minutos.
3. Bata tudo no liquidificador até formar uma mistura homogênea, depois transfira para uma tigela e deixe esfriar por 15 minutos.
4. Acrescente: sal, **AJI-NO-MOTO®**, farinha de aveia e hortelã. Misture até dar ponto para moldar, divida em 5 porções e modele os hambúrgueres.
5. Em uma frigideira, aqueça o restante do azeite e frite os hambúrgueres por 3 minutos de cada lado até dourarem, repondo com o azeite quando necessário.

Dica: prepare o hambúrguer com antecedência e congele, assim, no dia a dia, é só usar e ganhar tempo na cozinha.





Peixe ao molho de ervas



20 minutos



5 porções

INGREDIENTES

- 5 filés de tilápia (500 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de **Tempero SAZÓN® Meu Toque Ervas**
- meia colher (chá) de sal
- 1 caixinha de tomate-cereja
- 4 colheres (sopa) de amêndoas em lascas, torradas (20 g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, coloque o peixe, o azeite de oliva, o **Tempero SAZÓN® Meu Toque** e o sal, e misture delicadamente.
2. Em um refratário grande, disponha os filés de peixe, acomode os tomates entre os filés e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 30 minutos, ou até o peixe estar cozido. Retire do forno, disponha a amêndoa sobre os filés de peixe e sirva em seguida.





Alimente-se bem

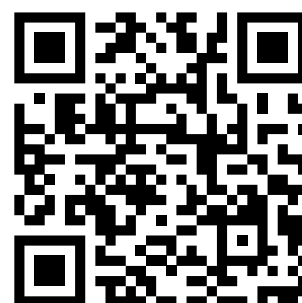
Acesse centenas de receitas saudáveis em Sabores Ajinomoto

Encontre opções leves, variadas e cheias de sabor para dar mais praticidade ao seu dia a dia. No site, você descobre receitas fáceis de preparar, perfeitas para variar o cardápio sem complicação.

**Escaneie para
acessar o site**



especialistas 



Conheça



especialistas 

Nutrição baseada em evidências científicas para te apoiar em sua prática clínica.



Conteúdos exclusivos sobre Nutrição Clínica, Esportiva e Ciência dos Aminoácidos.



**Artigos
científicos
atualizados**



**Guias de
prescrição e
ferramentas**



**Agenda de
eventos de
nutrição**



**Receitas com
informações
nutricionais**

**Um portal feito por especialistas,
feito para você.**

Participe da nossa comunidade científica e tenha acesso a evidências clínicas, estudos exclusivos e materiais que fazem a diferença na sua prática clínica.



ESCANEE OU CLIQUE
E ACESSE