

Alimente-se Bem, Viva Bem.

Aj
AJINOMOTO

Guia de aproveitamento integral dos alimentos

Amar os alimentos é aproveitá-los ao máximo.

Sazón®



O amor é o melhor ingrediente.



Por isso cozinhar vai além de preparar os alimentos.

Quem ama cuida. Assim podemos dizer que cozinhar é uma forma de expressar o amor. Tente lembrar de alguma comidinha gostosa que faziam para demonstrar o carinho a você ou de alguma receita que você prepara como forma de dizer “eu te amo”.

Mas o ato de cozinhar vai além do carinho e do respeito por quem gostamos. É também um ato de consciência e respeito à natureza, aos próprios alimentos e à toda a sociedade, que pode gerar um impacto positivo na vida das pessoas e no meio ambiente, diminuindo a produção de lixo. Por isso, cada vez mais, as comunidades têm aprendido o valor do **aproveitamento integral dos alimentos**, evitando o desperdício.

Aliás, os hábitos alimentares costumam melhorar ao se promover o aproveitamento integral, tornando a atitude boa também para a saúde.

Viu como não há ingrediente melhor que o amor?

Índice

Clique e vá direto para a página:

Introdução.....	3
Dicas de Armazenamento	4
Dicas de Aproveitamento e Receitas	
Tomates	5
Carnes	7
Arroz e Feijão	9
Ovos	12
Frutas.....	13
Talos	15
Folhas	17
Tubérculos	19
Abóbora.....	20
Pães.....	22
Encerramento.....	24



Reaproveitar os alimentos *é uma delícia*



Cascas, talos, folhas e sementes, que na maioria das vezes são descartados, com uma dose de criatividade, podem ser transformados em pratos saborosos e nutritivos.

A partir de agora, você vai ter as melhores dicas de armazenamento e aproveitamento integral dos alimentos para transformar sobras em novas receitas.

Mãos à obra! Você vai amar descobrir como cuidar de hortaliças, verduras, legumes, carnes e muitos outros alimentos, para que se mantenham perfeitos para novas receitas. Vai descobrir também como transformar o que seria descartado em pratos deliciosos.

Armazenar corretamente evita o desperdício

Salsa

Se estiver fresca

Folhas, caules e raízes, **depois de lavados e bem secos** com papel-toalha para ajudar a durar mais, devem ser guardados em um recipiente fechado, próprio para alimentos, e conservados **na geladeira**.



Se estiver seca

Guarde em **recipiente de vidro com tampa, em local protegido da luminosidade e da umidade**. Esse tipo de embalagem, além de ser higienizado facilmente, evita a entrada de vapor, preservando a salsa por mais tempo.

Batata

A batata aguenta bastante tempo fora da geladeira por, aproximadamente, 2 semanas, desde que esteja em **local fresco e arejado**. Ah, mantenha em **local ao abrigo da luz** para evitar o esverdeamento.



Limão

O limão maduro conserva-se por bastante tempo: dura cerca de 4 semanas na geladeira, desde que não esteja cortado. Ao abri-lo, sua durabilidade cai bastante. Nessa situação, deve ser armazenado em um **recipiente bem fechado, de preferência de vidro, por, no máximo, dois ou três dias na geladeira**. E é consumível desde que seu aspecto geral esteja bom, como a coloração e o odor.



Sabe o que um tomate falou para o outro?

Já maduro e posso ser aproveitado!

Sabe aquele tomate que a gente esquece e acaba amadurecendo demais? Se engana quem pensa que ele muito maduro não pode mais ser utilizado. Na cozinha, quase tudo pode ser reaproveitado e transformado. **O tomate muito maduro vira um delicioso molho.**

Lembre-se de **descartar os tomates que ficaram passados**, já amolecidos e com odor diferente do normal.

É importante **higienizar os tomates antes de guardar**. Feito isso, coloque na gaveta inferior da geladeira, assim eles não correrão o risco de estragar facilmente.



O tomate maduro pode ser conservado em geladeira por **1 semana**. Já o molho feito de tomates maduros aguenta por **até 3 meses quando congelado**.

Pegue seus tomates maduros e mão na massa!

MOLHO DE TOMATE ASSADO

🕒 10 minutos (+ 50 minutos de forno) 🍴 5 porções

Feito com:



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 1 cebola pequena picada (100 g)
- 3 tomates médios maduros e cortados em cubos (450 g)
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Laranja**
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (chá) de água (200 ml)



Modo de preparo

1. Em uma assadeira média, coloque o **Azeite TERRANO®**, a cebola, o tomate, o **Tempero SAZÓN®**, o sal e a água, e misture. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (200 graus), preaquecido, por 50 minutos.
2. Retire do forno, amasse com um garfo e sirva em seguida.

Como congelar e descongelar carne

Depois de preparada, o mais comum é esperar a carne amornar, em temperatura ambiente, para fazer o congelamento.

Já o **descongelamento** pode ser feito deixando a carne moída, por exemplo, de um dia para o outro na geladeira.

E, já que estamos falando de carne, que tal uma receita para inovar?



PASTEL DE CARNE COM FOLHAS E TALOS DE COUVE-FLOR

🕒 20 minutos 🍴 4 porções

Feito com:



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 300 g de patinho bovino moído
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Vermelho**
- 2 pitadas de sal
- 1 cebola média picada
- 2 talos das folhas da couve-flor picados
- Meia xícara (chá) de polpa de tomate (100 g)
- 1 xícara (chá) de água (200 ml)
- 2 folhas de couve-flor picadas
- 2 ovos cozidos e picados
- 1 embalagem de rolo de massa para pastel (400 g)
- 1 ovo batido



Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne moída, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e frite por 5 minutos, ou até a carne começar a mudar de cor. Acrescente a cebola e o talo da folha da couve-flor, e refogue por mais 7 minutos, ou até a carne mudar completamente de cor e dourar. Adicione a polpa de tomate, a água e as folhas de couve-flor, e cozinhe por 4 minutos, ou até o molho encorpar. Retire do fogo, misture o ovo e deixe esfriar.
2. Em uma superfície lisa e limpa, disponha a massa de pastel e corte retângulos de 10 cm x 20 cm. Distribua o recheio no centro das massas, pincele água nas bordas, dobre a massa ao meio e aperte as laterais com o auxílio de um garfo. Pincele com o ovo e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por cerca de 20 minutos, ou até dourarem. Retire do forno e sirva em seguida.

Dicas

1. Os brócolis e a couve-flor possuem folhas grandes e mais fibrosas do que outras folhas. É possível encontrar brócolis e couve-flor com folhas em feiras livres ou em alguns mercados, quando solicitadas. Normalmente são descartadas, mas, quando utilizadas em receitas, ficam gostosas e o sabor é parecido com o de outras verduras. Experimente!
2. Se preferir, faça na fritadeira elétrica. Para isso, disponha os pasteis na fritadeira elétrica a 180 graus, preaquecida, por 7 minutos.
3. Se preferir, adicione meia colher (sopa) de óleo no ovo batido, antes de pincelar os pastéis, para que fiquem ainda mais bonitos.



Sabe o que é melhor que arroz de festa?

Reinventar o arroz de todo dia.

Para o **congelamento** do arroz, é necessário que ele esteja frio e acondicionado em um pote bem fechado. Para **descongelar**, respingue água, coloque um papel-toalha umedecido diretamente sobre o arroz e leve ao micro-ondas.

Saber armazenar direitinho é essencial para uma maior durabilidade. Assim, você terá arroz à mão para diversos preparos.

Confira esta receita original e deliciosa com arroz transformado em massa de panqueca.



PANQUECA DE ARROZ RECHEADA COM BERINJELA

🕒 50 minutos 🍴 4 porções

Feita com:



Ingredientes

Recheio

- 4 colheres (sopa) de bacon picado
- 1 dente de alho picado
- 2 berinjelas médias cortadas em cubos pequenos
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de salsa picada

Molho

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 1 caixinha de polpa de tomate
- 1 pitada de sal



Massa

- 1 e meia xícara (chá) de arroz já cozido, frio (220 g)
- 3 OVOS
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 e meia xícara (chá) de leite (300 ml)
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Branco**
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

- 1. Faça o recheio:** em uma panela média, coloque o bacon, leve ao fogo alto e frite em sua própria gordura por 3 minutos, ou até dourar. Junte o alho e refogue por 1 minuto.
- 2.** Acrescente a berinjela e o sal, e refogue por 5 minutos, ou até que a berinjela murche. Retire do fogo, adicione a salsa, misture e reserve aquecido.
- 3. Prepare o molho:** em outra panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até que fique transparente.
- 4.** Adicione a polpa e o sal, e cozinhe por 5 minutos, ou até encorpar. Retire do fogo e reserve aquecido.
- 5. Faça a massa:** no copo do liquidificador, coloque o arroz, os ovos, a farinha de trigo, o óleo, o leite, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e bata em velocidade média por 1 minuto, ou até obter uma mistura homogênea.
- 6.** Leve uma frigideira pequena (14 cm de diâmetro), untada com um fio de óleo ao fogo baixo para aquecer, cubra a superfície com meia concha média da massa e deixe por 1 minuto, ou até as laterais se soltarem e o centro estar cozido.
- 7.** Vire com o auxílio de uma espátula e deixe por mais 1 minuto. Frite o restante da massa, repondo o óleo da frigideira quando necessário.
- 8. Montagem:** em uma das extremidades das massas, distribua o recheio e enrole-as como panquecas. Regue com o molho e sirva em seguida.



Arroz chama feijão.

Dicas para garantir seu feijão no ponto para usar.

Se você congelar o feijão, ele dura até 30 dias. E atenção: se não der para programar a retirada do feijão do freezer no dia anterior de comer, ele pode ir direto para a panela por já ter caldo. Legal, não?





E sabe o que pipocou por aí? Tempero SAZÓN® para Pipoca!

Atendendo a pedidos, desenvolvemos esta linha deliciosa, que já vem pronta para dar uma explosão de sabor na pipoca para maratonar a série ou curtir o momento com os amigos.

São 3 sabores: **SAZÓN® para Pipoca Cebola e Salsa**, **Manteiga e Churrasco**, que combinam com os momentos mais divertidos de sua vida e vão bem em muitas receitas. **Confira!**

BOLINHO DE ARROZ

🕒 30 minutos 🍴 4 porções



Feito com:



Ingredientes

- 1 e meia xícara (chá) de arroz já cozido (220 g)
- 1 ovo batido
- 3 colheres (sopa) de queijo tipo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® para Pipoca Cebola e Salsa**
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque o arroz, o ovo, o queijo ralado, a farinha, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e misture.
2. Com o auxílio de duas colheres (sopa), modele 20 bolinhos e frite-os em imersão, em óleo não muito quente, por 5 minutos, ou até dourarem. Escorra-os em papel-toalha e sirva em seguida.



Ovo e seus segredos

Vamos desvendar tudinho juntos?

Conheça os truques para descascar ovo de um jeito que facilita sua vida na cozinha:

- 💡 Cozinhe o ovo e deixe em um recipiente com água. Ao chacoalhar levemente, a casca se descola e fica mais fácil descascar. Mas lembre-se: esta técnica funciona apenas para ovos com a gema firme.
- 💡 Com a palma das mãos, pressione levemente os ovos contra a superfície e depois role, para que quebre toda a casca. Esta técnica pode ser indicada também para ovo de codorna.
- 💡 Com uma colher de sobremesa, quebre a base da casca do ovo, coloque a colher entre a casca e a clara e contorne o ovo, retirando a casca. Mas lembre-se que o ovo deve estar cozido por, no mínimo, 12 minutos para que esta técnica funcione.



E sabia que 100% do ovo é aproveitável?

As cascas dos ovos são ótimas para **adubar as plantas**. Você deve lavar, secar e triturar as cascas para não juntar insetos. E pode usar a água do cozimento também, que fica cheia de nutrientes. É só colocar na terra, as plantas agradecem.



Frutas. Sempre no ponto de aproveitá-las por inteiro

Há gente que acha que fruta boa é fruta madura. As frutas podem ser aproveitadas bem mais do que estamos acostumados. **Quando estão mais “passadas”, podem virar geleia ou recheio de tortas. Suas cascas podem ir para bolos e uma infinidade de receitas.**

As sementes também têm destino melhor do que costumamos dar, basta olhar para elas de uma outra forma, entendendo que seus nutrientes e sabores vão muito além e aproveitando em receitas fora do comum.

Quer experimentar uma receita deliciosa?



**Então pegue bananas e mão na massa!
Quer dizer, na casca.**

Descubra um novo sabor **[clikando aqui](#)** e assistindo ao vídeo. Esta receita também pode estar em suas mãos ao ler o código:



**BURACO QUENTE
VEGETARIANO COM
CASCA DE BANANA**



Feito com:



SNACK DE COUVE COM SEMENTES DE MELÃO

🕒 20 minutos (+ 10 minutos de forno) 🍴 5 porções

Feito com:



Ingredientes

- Sementes de 1 melão amarelo, limpas e secas
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® para Pipoca Cebola e Salsa**
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 10 folhas médias de couve cortadas em cubos grandes

Modo de preparo

1. Em uma frigideira grande, coloque as sementes, o **Tempero SAZÓN®**, o sal e o **Azeite TERRANO®**, e misture. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, por 10 minutos, ou até as sementes dourarem e ficarem macias. Retire do fogo, reserve e aguarde esfriar.
2. Em uma assadeira grande, coloque a couve e leve ao forno baixo (160 graus), preaquecido, por 10 minutos, ou até a couve ficar crocante. Retire do forno, junte as sementes e misture. Sirva em seguida.

Dica

Para limpar as sementes de melão, lave-as em água corrente, acomode-as em um recipiente, seque com papel-toalha e deixe em lugar arejado e seco por, no mínimo, 4 horas.



Sabe aquele alimento que você acha que não serve mais?

Dá para usar até o talo.

Na feira ou no hortifrúti, escolhemos sempre as folhas mais fresquinhas e as verduras mais bonitas. Só que, na hora de preparar, muitas vezes descartamos os talos, que podem ser aproveitados em receitas e deixam o prato muito saboroso. **Além de ricos em nutrientes e fibras, você ainda faz bem ao bolso e ao planeta, gerando menos desperdício.**



SOPA CREME DE TALOS DE ESPINAFRE

🕒 45 minutos 🍴 6 porções

Feita com:



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- Talos de 1 maço de espinafre cortados grosseiramente
- 2 batatas médias, com casca e em cubos
- 4 e meia xícaras (chá) de água (900 ml)
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Galinha**
- 1 e meia xícara (chá) de sobras de frango assado, desfiado
- 1 caixinha de creme de leite (200 g)

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque 1 colher (sopa) do óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte metade da cebola, os talos de espinafre e a batata, e refogue por 12 minutos, mexendo de vez em quando, ou até a batata e o espinafre dourarem. Junte a água e o **Caldo SAZÓN®**, e deixe cozinhar por mais 15 minutos, com a panela semitampada.
2. Retire do fogo, transfira para o copo do liquidificador e bata em velocidade média por 2 minutos, ou até obter um creme homogêneo. Reserve.



3. Na mesma panela, coloque o óleo restante e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola restante, e refogue por 3 minutos, ou até dourar. Acrescente o frango desfiado e frite por 3 minutos, ou até aquecer e começar a dourar.

4. Retire da panela meia xícara (chá) do frango refogado e reserve. Na panela com o frango restante, acrescente a mistura do liquidificador e o creme de leite, e aqueça por 2 minutos, ou até começar a levantar fervura.

5. Retire do fogo, decore a superfície com o frango reservado e sirva em seguida.

CARNE REFOGADA COM FOLHAS E TALOS

🕒 30 minutos 🍴 4 porções

Feita com:



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 400 g de coxão mole bovino picadinho
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Vermelho**
- 1 pitada de sal
- 1 cebola pequena picada
- 4 talos de brócolis-ninja cortados em cubos
- Meia xícara (chá) de água (100 ml)
- 4 folhas de brócolis-ninja, em tiras finas

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e frite por 7 minutos, mexendo de vez em quando, até a carne dourar.

2. Acrescente a cebola e os talos, e refogue por 7 minutos, ou até os talos começarem a ficar macios. Adicione a água e as folhas dos brócolis, e cozinhe com a panela semitampada por 8 minutos, até o molho encorpar. Retire do fogo e sirva em seguida.

Dica

Os brócolis e a couve-flor possuem folhas grandes e mais fibrosas do que outras folhas. É possível encontrar brócolis e couve-flor com folhas em feiras livres ou em alguns mercados, quando solicitadas. Normalmente são descartadas, mas, quando utilizadas em receitas, ficam gostosas e o sabor é parecido com o de outras verduras. Experimente!



Folhas que deram uma murchadinha

Tudo pode ser aproveitado e transformado. Folhas que parecem não servir mais, também.

Basta deixar as folhas murchas em água para reidratar. Há aquelas que, mesmo mais murcinhas, vão muito bem em **cozidos** ou **refogados** como, por exemplo, a rúcula.

Quer experimentar? Pegue o agrião ou a rúcula que sobraram da salada e os transforme em pratos para a próxima refeição.



PEIXE AO PESTO DE AGRIÃO NO PAPELOTE

🕒 20 minutos (+ 25 minutos de forno) 🍴 4 porções

Feito com:



Ingredientes

Pesto de agrião

- Meio maço de agrião (80 g)
- Meia xícara (chá) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®** (100 ml)
- 4 nozes picadas (25 g)
- 1 dente de alho
- 3 colheres (sopa) de queijo tipo parmesão ralado (30 g)
- 1 pitada de sal

Peixe

- 4 filés de tilápia (400 g)
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Toque de Limão**
- 1 pitada de sal
- 1 cenoura pequena ralada em tiras longas e grossas (120 g)



Modo de preparo

1. Faça o pesto: no copo do liquidificador, coloque o agrião, o **Azeite TERRANO®**, as nozes, o alho, o queijo ralado e o sal, e bata por 2 minutos, na potência média, ou até formar um molho homogêneo.
2. Em uma superfície lisa, disponha 4 pedaços de papel-alumínio (20 cm x 30 cm) e, sobre eles, distribua o peixe, o **Tempero SAZÓN®**, o sal, 1 colher (sopa) do molho pesto e a cenoura, um pedaço de peixe por papel-alumínio. Dobre o papel-alumínio, em formato de envelope ou papelote, fechando bem para evitar a saída do vapor durante o cozimento.
3. Disponha os papelotes em uma assadeira média e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 25 minutos. Retire do forno e sirva em seguida.

POLENTA COM RÚCULA E QUEIJO BRANCO

🕒 20 minutos 🍴 8 porções

Feita com:



Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de margarina sem sal
- 4 xícaras (chá) de folhas de rúcula rasgadas (160 g)
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Amarelo**
- Meia colher (chá) de sal
- 1 e meia xícara (chá) de queijo minas frescal cortado em cubos pequenos (180 g)

Modo de preparo

1. Em uma panela média, aqueça 2 colheres (sopa) da margarina em fogo alto e refogue a rúcula por 1 minuto, ou até murchar. Retire do fogo e reserve.
2. Em uma panela grande, coloque 4 xícaras (chá) de água (800 ml) e leve ao fogo alto para aquecer. Ao levantar fervura, junte o fubá previamente dissolvido na água restante e mexa até encorpar. Deixe cozinhar por mais 8 minutos, mexendo sempre. Polvilhe com o **Tempero SAZÓN®** e o sal, acrescente o restante da margarina e misture. Adicione a rúcula refogada e o queijo branco, e mexa delicadamente.
3. Retire do fogo e sirva em seguida.

Dica Se preferir, substitua a rúcula por escarola.



Cenoura, mandioquinha e outros tubérculos

Aproveitando tudo e mais um pouco.

Batata, cenoura, mandioquinha e outros tubérculos com muitas ramificações podem ser usados integralmente. Lembre-se de **lavar bem e usar legumes com casca e tudo**. São indicados para virar refogados, purês, sopas e para fazer muitos outros preparos: **confira nesta receita deliciosa!** **Aqui a dica é usar a cenoura com casca.**



BOLINHO DE LEGUMES E ARROZ NA FRITADEIRA ELÉTRICA

 5 minutos (+ 10 minutos de fritadeira elétrica)  5 porções

Feito com:



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz já cozido
- Meia cebola pequena picada
- 1 cenoura média ralada
- 1 e meia xícara (chá) de brócolis-ninja picados
- 2 OVOS
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Legumes**
- Meia xícara (chá) de farinha de trigo

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque o arroz, a cebola, a cenoura, os brócolis, os ovos, o **Caldo SAZÓN®** e a farinha, e misture.
2. Com o auxílio de duas colheres (sopa), molde 15 bolinhos, disponha-os na cestinha da fritadeira elétrica, previamente untada, e leve-os à fritadeira a 180 graus, preaquecida, por 10 minutos, ou até ficarem dourados. Retire da fritadeira e sirva em seguida.

Dica

Caso prefira, disponha os bolinhos em uma assadeira previamente untada, e leve ao forno médio (180 graus) por 40 minutos, ou até dourarem. Retire do forno e sirva em seguida.



Chega de jogar sementes e cascas fora

Evitar o desperdício é tarefa que demanda atenção constante. Na cozinha, com pouco esforço e habilidade, dá para encarar o desafio. Seguindo dicas simples, os ingredientes entram de forma integral nas receitas, já está comprovado que **se pode usar as cascas e os talos de muitos legumes e frutas. A mesma filosofia se aplica aos caroços e às sementes.** Os adeptos do consumo consciente apreciam pratos diferentes e saborosos, com texturas únicas e propriedades nutricionais benéficas à saúde.

Confira estas receitas deliciosas com as partes da abóbora!



PESTO COM SEMENTES DE ABÓBORA

🕒 20 minutos (+ 20 minutos de forno) 🍴 4 porções

Feito com:



Ingredientes

Molho pesto

- 2 colheres (sopa) de água
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Toque de Alho**
- 2 pitadas de sal
- 1 xícara (chá) de sementes de abóbora, com casca, limpas (90 g)
- Meio maço de folhas e talos de manjeriço (50 g)
- Meia xícara (chá) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®** (100 ml)
- Meia xícara (chá) de óleo (100 ml)
- 1 xícara (chá) de queijo minas frescal cortado em cubos (125 g)

Macarrão

- Meio pacote de macarrão Penne cozido "al dente" (250 g)
- 1 xícara (chá) de queijo minas frescal cortado em cubos (125 g)
- 1 caixinha de tomates-cereja cortados na metade (180 g)



Modo de preparo

1. Em uma tigela pequena, coloque a água, meio sachê do **Tempero SAZÓN®** e 1 pitada do sal, e misture. Em uma assadeira média, espalhe as sementes de abóbora e regue com a salmoura preparada. Misture e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até dourarem, mexendo na metade do tempo. Retire do forno e reserve.
2. Em uma panela pequena com água fervente e o sal restante, junte o manjericão e deixe descansar por 1 minuto. Escorra, resfrie em água corrente e esprema o manjericão para retirar o excesso de água.
3. Transfira para o copo do liquidificador, junte o **Azeite TERRANO®**, o óleo, as sementes de abóbora torradas, o **Tempero SAZÓN®** restante e o queijo minas frescal, e bata em velocidade média, por 4 minutos, ou até obter um molho homogêneo e cremoso.
4. Regue o macarrão ainda quente, junte o queijo e os tomates, e misture. Sirva em seguida.



As sementes da abóbora torradas com **Tempero SAZÓN® Toque de Alho** também podem ser servidas como um aperitivo nutritivo e saboroso.

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code e veja como preparar!



Eu ouvi
"aproveitar até a casca"?

[Clique aqui](#) e assista ao preparo de uma receita surpreendente. Se preferir, leia o código e vá para a receita:



**PÃO PRÁTICO COM
CASCA DE ABÓBORA**

Feito com:



Pão, pão, pão

*Amanhecido
também é "pão".*

Todo mundo ama as dicas de como aproveitar melhor os alimentos. O pão também entra nessa, então se prepare, que temos mais delícias de dar água na boca.

Confira as receitas a seguir, que você vai amar, reaproveitando os pães amanhecidos.



ESCONDIDINHO DE PÃO

🕒 30 minutos (+ 10 minutos de forno) 🍴 4 porções

Feito com:



Ingredientes

- 2 pães tipo francês amanhecidos e cortados em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Sabores do Nordeste**
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 peito de frango médio, sem pele e sem osso, cozido e desfiado grosseiramente (400 g)
- Meio maço pequeno de espinafre picado (150 g)
- 1 pitada de sal
- Meia xícara (chá) de requeijão cremoso (100 g)
- 1 xícara (chá) de muçarela ralada (100 g)



Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque os pães, 1 colher (sopa) do **Azeite TERRANO®** e metade do **Tempero SAZÓN®**, e misture. Reserve.
2. Em uma panela média, coloque o **Azeite TERRANO®** restante e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos, ou até que a cebola fique transparente.
3. Adicione o frango e frite por 5 minutos, ou até dourar. Acrescente o espinafre, o **Tempero SAZÓN®** restante e o sal, e refogue por 5 minutos, ou até que o espinafre murche.
4. Retire do fogo, junte o requeijão e misture. Disponha em um refratário pequeno (16 cm x 21 cm), cubra com os cubos de pães temperados e salpique a muçarela.
5. Leve ao forno médio (200 graus), preaquecido, por 10 minutos, ou até gratinar. Retire do forno e sirva em seguida.



**Nem só de pão vive o homem.
Ele pode virar esta receita incrível!**

Clique aqui e confira o vídeo.
Se preferir, acesse a receita
pelo código:



**LASANHA DE PÃO
FRANCÊS**

Feita com:



Ações saudáveis tornam a vida mais equilibrada.

Acreditamos que tornar o alimento mais acessível e contribuir para hábitos saudáveis duradouros transformam a vida.

É aí que o aproveitamento integral dos alimentos faz diferença. Por isso esta alternativa é alimentada pela Ajinomoto do Brasil junto com uma série de iniciativas ligadas à nutrição: constantemente buscamos receitas para oferecer uma vida mais equilibrada, lideramos ações e incentivamos movimentos que contribuem para o bem-estar das pessoas por meio da nutrição.

Aproveite ao máximo os alimentos em casa e bom apetite!

Siga nossas redes

e fique por dentro das novidades e iniciativas de SAZÓN®:



/sazonbrasil



/sazonbrasil



/sazonajinomoto



/SazonOficial



Alimente-se Bem, Viva Bem.

