

Em busca de doces equilibrados e saborosos? Confira receitas preparadas com MID ZERO™



São Paulo, novembro de 2024 - É possível satisfazer a vontade de comer doces, sem abrir mão de uma alimentação equilibrada. Reconhecida por sua qualidade e compromisso com o bem-estar, **MID ZERO™**, marca de refrescos em pó da **Ajinomoto do Brasil**, ensina seis receitas de baixa caloria, pensadas para quem busca opções deliciosas e nutritivas.

Confira abaixo o passo a passo das sugestões:

[PAVÊ DE MAÇÃ](#)

Tempo de Preparo: 30 minutos (+ 2 horas de geladeira)

Rendimento: 12 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

Creme

- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (400 ml)
- 1 gema
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- meio sachê de **MID Zero™ Laranja**

- 1 caixinha de creme de leite leve (200 g)

Calda

- 1 xícara (chá) de água (200 ml)
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- meio sachê de **MID Zero™ Laranja**

Pavê

- meia xícara (chá) de leite desnatado (100 ml)
- meio pacote de biscoito tipo maisena diet (100 g)
- 2 maçãs médias, com casca, cortadas em fatias finas (400 g)
- meia colher (chá) de canela em pó

Modo de preparo

1. Faça o creme: em uma panela média, coloque metade do leite, a gema e o amido de milho, previamente dissolvido no leite restante. Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo sempre, por 5 minutos, ou até o creme engrossar. Retire do fogo e espere esfriar completamente. Junte o **MID Zero™**, previamente misturado ao creme de leite, e misture vigorosamente até ficar homogêneo. Reserve.
2. Prepare a calda: em uma panela pequena, coloque a água e o amido, e misture até dissolver. Leve ao fogo alto, mexendo sempre, por 10 minutos, ou até engrossar. Retire do fogo, junte o **MID Zero™** e misture vigorosamente até ficar homogêneo. Reserve para esfriar.
3. Montagem do pavê: em uma tigela média, coloque o leite e mergulhe os biscoitos. Em um refratário retangular médio (20 x 30 cm), disponha uma camada de biscoito e, por cima, faça camadas do creme e de maçã, finalizando com o creme. Regue com a calda e polvilhe com a canela.
4. Cubra e leve para gelar por 2 horas, ou até o momento de servir.

BOLO DE CHOCOLATE COM CALDA DE MID ZERO™

Tempo de Preparo: 15 minutos (+ 25 minutos de forno)

Rendimento: 7 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

Massa

- meia barra de chocolate diet picado (80 g)
- 3 gemas
- 3 claras

Calda

- 1 xícara (chá) de água (200 ml)
- 1 colher (sopa) de amido de milho

- 1 sachê de **MID ZERO™ Amora**

Modo de preparo

1. Faça a massa: em uma tigela média, coloque o chocolate e leve ao micro-ondas, em potência alta por 2 minutos, mexendo na metade do tempo para não queimar nas laterais. Espere amornar e adicione as gemas, e mexa vigorosamente até obter uma massa homogênea.
2. Na tigela da batedeira, coloque as claras e bata em velocidade média por 2 minutos, ou até obter uma mistura esbranquiçada e homogênea. Adicione aos poucos a mistura do chocolate na clara em neve, e misture delicadamente.
3. Disponha a massa em uma assadeira retangular (9 x 20 cm), untada e farinha, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido por 25 minutos, ou até que, ao espetar a massa com um palito, este saia limpo.
4. Enquanto isso, faça a cobertura: em uma panela pequena, coloque a água e o amido, e misture até dissolver. Leve ao fogo alto por 10 minutos, ou até engrossar, mexendo sempre. Retire do fogo e espere esfriar, junte o **MID ZERO™** e misture vigorosamente até ficar homogêneo.
5. Com o auxílio de um garfo, faça furos no bolo delicadamente. Regue o bolo com a calda, espere esfriar, corte em pedaços e sirva em seguida.

ABACAXI GRELHADO COM MOUSSE E CALDA DE LIMÃO

Tempo de Preparo: 40 minutos (+ 2 horas de geladeira)

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

Mousse de limão

- 2 potes de iogurte natural desnatado (340 g)
- 10 colheres (sopa) de leite em pó desnatado (60 g)
- meio sachê de **MID ZERO™ Limão**

Abacaxi

- 5 rodela de abacaxi de 1,5 cm de espessura
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 xícara (chá) de água (200 ml)
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- meio sachê de **MID ZERO™ Limão**

Modo de preparo

1. Faça a mousse: em uma tigela média, misture o iogurte, o leite em pó e o **MID Zero™**, até ficar homogêneo. Cubra e leve à geladeira por 2 horas, ou até firmar.

2. Prepare o abacaxi: em uma frigideira grande, coloque a manteiga e leve ao fogo alto até derreter. Junte as rodellas de abacaxi e grelhe por 7 minutos de cada lado, ou até dourar. Retire da frigideira e reserve aquecido.
3. Na mesma frigideira, coloque o amido, previamente dissolvido na água, e misture por 10 minutos, ou até engrossar e ficar no ponto de calda. Retire do fogo, junte o **MID ZERO™** e mexa até ficar homogêneo.
4. Sirva as fatias de abacaxi acompanhadas da mousse de limão e regadas com a calda.

CREMOSO DE AMORA - MID ZERO™

Tempo de Preparo: 25 minutos (+ 2 horas de geladeira)

Rendimento: 10 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 4 xícaras (chá) de leite desnatado (800 ml)
- 2 gemas
- 1 sachê de **MID ZERO™ Amora**
- 1 xícara (chá) de leite de coco light (200 ml)
- 2 e meia colheres (sopa) de castanha-do-pará, picada grosseiramente

Modo de preparo

1. Em uma panela média, dilua o amido em 1 xícara (chá) do leite. Junte o leite restante e a gema, e misture. Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo sem parar, por 15 minutos, ou até o creme encorpar.
2. Retire do fogo, cubra com filme-plástico, de modo que este encoste na superfície do creme e leve à geladeira por 1 hora, ou até esfriar totalmente.
3. No copo do liquidificador, coloque o creme, o **MID ZERO™** e o leite de coco, e bata em velocidade média, por 2 minutos, ou até ficar homogêneo. Disponha em 10 taças e decore com a castanha. Cubra com filme-plástico e leve à geladeira, por 1 hora, ou até o momento de servir.

MOUSSE DE MID ZERO™ MARACUJÁ

Tempo de Preparo: 10 minutos (+ 3 horas de geladeira)

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 lata de creme de leite light (290 g)
- 1 sachê de **MID ZERO™ Maracujá**

- 2 copos de iogurte natural desnatado (340 g)
- meia lata de leite condensado light (200 g)

Modo de preparo

1. No copo do liquidificador, coloque o creme de leite, o **MID ZERO™**, o iogurte e o leite condensado, e bata até ficar homogêneo. Distribua para uma travessa ou potes individuais, e leve à geladeira por 3 horas, ou até firmar.
2. Sirva em seguida.

BARRINHA DE IOGURTE CONGELADA

Tempo de Preparo: 15 minutos (+ 12 horas de congelador)

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 3 potes de iogurte grego sem açúcar e sem adoçante (390 g)
- 1 sachê de **MID Zero™ Amora**
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos (45 g)
- 3 colheres (sopa) de uvas passas brancas sem sementes, cortadas ao meio (30 g)

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque o iogurte e o **MID Zero™**, e misture. Forre uma assadeira média com papel-manteiga e espalhe a mistura até obter uma camada com espessura de 3 mm. Distribua a aveia e as passas pela superfície, cubra e leve ao congelador por 12 horas, ou até que fique com textura firme para quebrar.
2. Com auxílio de uma espátula de metal, quebre em pedaços menores e sirva imediatamente, ou mantenha no congelador.

Para conferir mais receitas como estas, acesse [Sabores Ajinomoto](#).

Sobre MID®

MID® é um delicioso refresco com o gostinho da fruta, adoçado na medida certa e fonte de Vitamina C. Como uma opção econômica e com 17 sabores disponíveis, MID® é perfeito para você dividir com quem mais ama. Além de gostoso e refrescante, MID® é muito prático e fácil de preparar, basta adicionar 1 litro de água gelada e está pronto. Além disso, MID® tem uma linha em parceria com a ONG AMPARA ANIMAL com as versões Baunilha com Limão, Groselha e Guaraná, e parte da venda desses sabores é revertida à ONG. A marca também possui a linha MID ZERO™, com baixa caloria e açúcar, além de ser zero sódio, disponível em 8 sabores.



Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no país desde 1956, a Ajinomoto do Brasil é referência em aminoácidos e amplamente conhecida por seus produtos de varejo, como Tempero SAZÓN®, Refrescos MID®, Sopas VONO® e o próprio AJI-NO-MOTO®, além de atuar no segmento de food service (alimentação fora do lar). A empresa oferece produtos de alta qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Tem como propósito contribuir para o bem-estar da sociedade, das pessoas e do planeta utilizando sua expertise em “AminoScience”, a ciência dos aminoácidos, da produção à aplicação, por meio de um sistema alimentar sustentável. Para isso, trabalha com produtos desenvolvidos a partir do Biociclo - processo circular de produção sustentável -, com menor impacto no meio ambiente. Com quatro fábricas no interior de São Paulo e sede na capital, emprega cerca de 3 mil pessoas e atende mercados internos e externos. Globalmente, o Grupo Ajinomoto emprega mais de 34 mil pessoas, conta com 116 fábricas e produtos vendidos em mais de 130 países. Em 2023, teve um faturamento global de US\$9,9 bilhões e nacional de R\$3,3 bilhões. Para mais informações, visite www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

FSB Comunicação

ajinomoto@fsb.com.br