

Confira receitas saborosas e leves preparadas com VONO® ideais para o verão



Para fazer download das imagens em alta resolução, acesse este [link](#).

São Paulo, janeiro de 2025 - Durante os dias quentes, cresce a preferência por refeições mais leves e refrescantes. Mas você já imaginou preparar esses pratos com a sopa entre os ingredientes?

Confira o passo a passo de receitas da marca da **Ajinomoto do Brasil**, líder no segmento de sopas individuais, **VONO®**, que são opções ideais para quem busca dicas nutritivas e repletas de sabor:

[WRAP DE VONO®](#)

Tempo de Preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 envelope de **VONO® Peito de Frango com Queijo**
- 6 colheres (sopa) de maionese (90 g)
- 2 pães-sírio grandes cortados ao meio
- 1 tomate grande em rodela finas (200 g)
- 8 folhas de alface-crespa cortadas em tiras (80 g)

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque a **VONO®** e a maionese e misture bem.

2. Passe sobre cada metade de disco de pão-sírio, distribua o tomate e a alface e enrole como panqueca, cuidadosamente para não rasgar o pão. Sirva em seguida.

FRANGO AO CREME BRANCO E BRÓCOLIS

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 200 g de filezinhos de frango cortado em iscas (sassami)
- buquês de meio maço pequeno de brócolis ninja, aferventados
- 1 envelope de **VONO® Milho com Frango com Sódio Reduzido**
- 1 xícara (chá) de leite quente (200 ml)

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque o **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite por 8 minutos ou até dourar. Acrescente os brócolis e refogue por 2 minutos ou até que fiquem “al dente”. Adicione a **VONO®**, previamente misturada ao leite, e mexa por 1 minuto ou até encorpar.
2. Retire do fogo e sirva em seguida.

Dica: Para aferventar os brócolis, coloque-os em água fervente, espere até que a água ferva novamente e deixe por 2 minutos. Escorra, passe pela água fria e use logo em seguida na preparação.

TORTA LEVE DE LEGUMES

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- meio maço de brócolis ramoso, aferventado e escorrido (150 g)
- 2 ovos
- meia xícara (chá) de farinha de trigo (50 g)
- meia xícara (chá) de aveia em flocos (50 g)
- 2 colheres (sopa) de queijo tipo parmesão ralado
- 1 copo de iogurte natural (170 g)
- 1 envelope de **VONO® Abóbora com Carne com Sódio Reduzido**
- meia colher (sopa) de fermento químico

- meia xícara (chá) de tomates-cerejas cortados ao meio (70 g)

Modo de preparo

1. Em uma assadeira pequena (19 x 25 cm), untada e enfarinhada, disponha os brócolis e reserve.
2. Em uma tigela média, coloque os ovos, a farinha de trigo, a aveia e o queijo, e misture. Junte o iogurte e a **VONO**[®] e mexa até ficar homogêneo. Acrescente o fermento e misture delicadamente. Disponha sobre os brócolis, decore com o tomate e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até dourar.
3. Retire do forno e sirva em seguida.

PÃO RÁPIDO DE MANDIOQUINHA

Tempo de Preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de leite desnatado
- meia xícara (chá) de aveia em flocos finos (45 g)
- 1 colher (sopa) de sementes de linhaça
- 1 envelope de **VONO**[®] **Mandioquinha com Cebola e Salsa com Sódio Reduzido**
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 4 fatias finas de queijo branco

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque os ovos e o leite e bata com o auxílio de um garfo. Junte a aveia, a linhaça, a **VONO**[®] e o fermento, e misture até ficar homogêneo.
2. Disponha a mistura em um pote retangular (12 x 17 cm), untado, próprio para micro-ondas. Leve ao micro-ondas, em potência alta, por 2 minutos e 30 segundos.
3. Retire do micro-ondas, corte cada pão ao meio e recheie com as fatias de queijo.
4. Leve uma frigideira média ao fogo alto, disponha o pão e toste por 3 minutos de cada lado, ou até dourar levemente. Retire do fogo, corte ao meio e sirva em seguida.

Dicas:

1. O ideal é não deixar tempo demais no micro-ondas para que o pão não fique duro.

2. Se desejar, substitua o queijo branco pelo recheio de sua preferência ou consuma sem recheio.

TIGELA DE ARROZ INTEGRAL COM FRANGO

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

Arroz

- 2 xícaras (chá) de arroz integral cru (340 g)
- 1,2 L de água fervente
- meio envelope de **VONO® Chef Creme de Cebola com Sódio Reduzido**

Coberturas

- 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 800 g de peito de frango, sem pele e sem osso cortado em cubos
- 2 pitadas de sal
- 1 xícara (chá) de folhas de rúcula rasgadas
- 1 xícara (chá) de tomates-cerejas cortados ao meio
- 1 manga palmer média, sem casca, cortada em palitos

Molho

- 2 copos de iogurte desnatado
- meio envelope de **VONO® Chef Creme de Cebola com Sódio Reduzido**

Modo de preparo

1. Faça o arroz: em uma panela média, coloque o arroz e a água, leve ao fogo médio e deixe cozinhar, com a panela semitampada, por 20 minutos, ou até que esteja “al dente”. Junte a **VONO®** e misture até dissolvê-la. Retire do fogo, tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos.
2. Enquanto isso, prepare o frango: em uma frigideira grande, coloque o **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango, aos poucos, previamente temperado com o sal e frite por 7 minutos, ou até dourar. Retire do fogo.
3. Faça o molho: em uma tigela média, coloque o iogurte e a **VONO®** e misture.
4. Montagem: em 8 tigelas médias (bowls), distribua o arroz e, por cima, a rúcula, o tomate, a manga e o frango. Disponha o molho sobre as coberturas e sirva em seguida.

Dica: Se preferir, substitua o frango pela mesma quantidade de salmão, sem pele e sem espinha, cortado em cubos. Se o salmão estiver fresco, ele pode ser consumido cru ou grelhado da mesma forma que o frango.

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

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

A Ajinomoto do Brasil desenvolve projetos e ações alinhados aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU), que visam alcançar um mundo mais igualitário e sustentável até 2030. Clique [aqui](#) para conhecer mais sobre esses projetos.

A divulgação deste material colabora diretamente para os seguintes ODS:



Sobre VONO®

VONO® é uma marca de sopas que oferece opções para todos os paladares. A linha de sopas instantâneas individuais VONO® é perfeita para quem busca a liberdade de uma alimentação prática, leve e versátil, sem complicações. A linha VONO® Chef, da categoria de sopas claras e cremosas voltadas para o uso culinário, é ideal para uma refeição em família. O mais recente lançamento da marca são as sopas individuais VONO® Proteína, com 12 gramas de proteínas por sachê, menos sódio e fonte de fibras, que auxiliam no funcionamento do organismo.

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