

Receitas de verão: dicas leves e saborosas para os dias mais quentes



Para fazer download das imagens em alta resolução, acesse o link (Divulgação)

São Paulo, fevereiro de 2025 – O verão é a estação do ano ideal para explorar pratos leves, que unem praticidade, sabor e uma alimentação equilibrada. Pensando nisso, **SAZÓN®**, marca líder em temperos e caldos em pó da **Ajinomoto do Brasil**, separou sugestões rápidas que combinam o frescor dos ingredientes com o toque especial dos temperos. Confira abaixo:

BRUSCHETTA VEGETARIANA

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de ervilha congelada
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Amarelo**
- 2 pitadas de sal
- 5 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 2 e meia colheres (sopa) de água
- 2 pães baguete tipo italiano, cortado em fatias
- 1 tomate grande, sem pele e sem sementes, cortado em cubinhos
- meio pimentão amarelo pequeno, em cubinhos

Modo de preparo

1. No copo do liquidificador, coloque a ervilha, metade do **Tempero SAZÓN®** e do sal, 3 colheres (sopa) do **Azeite TERRANO®** e a água, e bata na velocidade média por 3 minutos, ou até ficar homogêneo. Reserve.
2. Em uma frigideira grande, coloque as fatias de pão, aos poucos, e doure em fogo médio por 2 minutos, virando na metade do tempo. Retire do fogo.

3. Em uma tigela pequena, coloque o **Tempero SAZÓN®**, o sal e o **Azeite TERRANO®** restantes e misture.
4. Disponha as fatias de pão em uma travessa de servir grande, distribua a pasta de ervilha, do tomate e do pimentão sobre as fatias, regue com o **Azeite TERRANO®** temperado e sirva em seguida.

PATÊ DE RICOTA SABOR TOMATE

Tempo de Preparo: 10 minutos

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 2 e meia xícaras (chá) de ricota amassada (270 g)
- 1 copo de requeijão cremoso (200 g)
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Na Medida Tomate**
- 6 discos pequenos de tortilla cortado em triângulos e torrados

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque a ricota, o requeijão e o **Tempero SAZÓN® Na Medida**, e misture até ficar homogêneo. Sirva em seguida acompanhado das tortillas torradas.

SALADA DE BATATA APERITIVO

Tempo de Preparo: 10 minutos

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 2 colheres (sopa) de **Tempero SAZÓN® Meu Toque Tomate** (6 g)
- 1 colher (chá) de **AJI-SAL®**
- 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- 500 g de batata-bolinha, cozidas “al dente”

Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, coloque o **Azeite TERRANO®**, o **Tempero SAZÓN® Meu Toque**, o **AJI-SAL®**, o vinagre e mexa. Junte a batata e misture. Cubra e deixe tomar gosto na geladeira por 3 horas ou até o momento de servir.

Dica: se as batatas não estiverem miúdas, corte-as ao meio antes de temperar.

CEVICHE DE LEGUMES E BANANA-DA-TERRA

Tempo de Preparo: 5 minutos (+ 1 hora de geladeira)

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

- 1 abobrinha média cortada em rodela finas
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 cebola roxa pequena fatiada
- 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Sabores do Nordeste**
- 1 pitada de sal
- 1 pimenta dedo-de-moça pequena, sem sementes, picada
- 1 banana-da-terra média, madura e firme, em rodela
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque a abobrinha, a cenoura, a cebola, o **Tempero SAZÓN®**, o sal, a pimenta, a banana, o suco de limão e o **Azeite TERRANO®** e misture delicadamente.
2. Cubra e deixe tomar gosto na geladeira por 1 hora ou até o momento de servir.

SALPICÃO DE ATUM

Tempo de Preparo: 10 minutos (+ 1 hora de geladeira)

Rendimento: 8 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes

Molho

- 1 copo de iogurte natural (170 g)
- 1 colher (chá) de mostarda
- 3 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- ramas de 1 cenoura média picada
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Camarão**

Salada

- 1 lata de atum, escorrido (170 g)
- 1 maçã média cortada em cubos pequenos
- 1 cenoura média ralada
- 1 talo médio de salsão picado
- 3 xícaras (chá) de repolho roxo pequeno, em fatias finas (250 g)

Modo de preparo

- Faça o molho: em uma tigela pequena, coloque o iogurte, a mostarda, o **Azeite TERRANO®**, as ramas da cenoura, o **Caldo SAZÓN®** e misture.

- Prepare a salada: em uma tigela grande, coloque o atum, a maçã, a cenoura, o salsão, o repolho e misture.
- Regue com o molho e mexa. Leve para geladeira por 1 hora e sirva em seguida.

Dicas:

1. *Caso prefira, troque as ramas de cenoura por 3 colheres (sopa) de salsa picada.*
2. *Sirva acompanhado de batata palha.*

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 Tempero SAZÓN®

Fabricado pela Ajinomoto do Brasil, o Tempero SAZÓN® está presente há mais de 35 anos no mercado e oferece diversas versões que tornam o dia a dia de seus consumidores mais prático e saboroso. Extremamente versátil, a marca possui versões ideais para cada tipo de prato, deixando-os deliciosos e permitindo que o consumidor inove e adicione seu toque pessoal às preparações. Os lançamentos mais recentes da marca são as linhas Tempero SAZÓN® Meu Toque, disponível nos sabores Caseiro, Ervas e Tomate, e Tempero SAZÓN® Na Medida em três versões - 10 Vegetais, Cheiro-Verde e Tomate.

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