



Sabores Ajinomoto

Compras



Elaboração de Cardápio

A primeira coisa a ser feita antes de ir à feira ou ao supermercado é a elaboração de um cardápio semanal, mensal ou quinzenal - dependendo da frequência com que você vai às compras. Dessa forma, pode-se estabelecer os ingredientes e suas quantidades com precisão e assim, gastar menos e além de priorizar uma alimentação balanceada.

Faça sempre uma listinha com aquilo que você vai precisar pra executar o seu cardápio e mão na massa!



Como escolher peixes

Uma dúvida super frequente é como escolher o melhor peixe. Diz-se que, de uma forma geral, a aparência de um peixe fresco é bem parecida com a de um peixe vivo. Vamos às dicas?

- Evite escolher o peixe que está por cima dos outros. Ele não está em contato com o gelo, mas sim como outro peixe. Portanto, dê preferência àqueles que estão por baixo. Caso ele venha em uma bandeja, observe se há água por baixo: a água é um sinal de que o peixe foi mal acondicionado.
- O peixe deve exalar um cheiro de mar (inclusive os de água doce). Ele não pode ter, em hipótese alguma, cheiro de “fim de feira”, principalmente se esse odor vier da barriga. Isso porque um peixe depois de certo tempo sofre deterioração no ventre, com restos de comida.
- O corpo do peixe deve estar firme e resistente. O ventre, por sua vez, precisa estar sem sinal de inchaço ou de que murchou. A rigidez do corpo indica que ele morreu há pouco tempo. Tente dobrar o corpo do peixe. Se, depois de algumas tentativas, isso não acontecer, significa que ele foi congelado anteriormente e não está fresco.
- Os olhos do peixe devem estar brilhantes, as pupilas escuras e a íris branca ou amarelada.
- As brânquias devem estar vermelhas ou rosadas e úmidas.

Lembrem-se: os peixes são excelentes fontes de proteínas minerais (sódio, potássio, ferro, magnésio, cálcio). Além disso, também são fontes de vitaminas do complexo B.

A maioria dos peixes também é fonte de em Ômega 3, agindo no combate a inflamações, no desenvolvimento cerebral e na regeneração das células nervosas. Por fim, eles têm ainda função protetora do coração, pois diminuem o colesterol ruim e aumentam o bom colesterol.



Como escolher carne de frango

A carne fresca do frango deve ter consistência firme e elástica, bem aderente aos ossos, cor amarelo pálido, ligeiramente rosada. Mas nunca mole ou pegajosa.

Não compre carne congelada de aves que apresente a embalagem danificada, cheia de água, gelo ou sangue.

Ao comprar frango inteiro, pressione o osso do peito: se estiver flexível, a carne está tenra e fresca.



Como escolher carne bovina

Em bandejas: a carne deve ser vermelha, brilhante, com consistência firme e elástica, sem manchas escuras ou esverdeadas. A gordura deve ter uma cor amarelo-clara, próxima à tonalidade da manteiga. A bandeja não deve apresentar excesso de sangue. Se estiver pingando da embalagem, não compre.

A vácuo: a carne tem a cor amarronzada, e isso é perfeitamente normal. A alteração da cor é causada pela ausência de oxigênio; quando a embalagem é aberta a cor da carne se restabelece em poucos minutos. O sangue sempre estará presente e deve ter a mesma coloração escura da carne. Verifique a data de validade do produto, que, por lei, deve estar impressa no rótulo.



Como escolher legumes

Em linhas gerais, todos sabemos que se um legume do mercado ou da feira estiver machucado, com rasgos na superfície ou furado, significa que ele não está bom pra ir pra nossa casa. Porém, em alguns casos, temos que observar outras peculiaridades. Veja abaixo:

- Cebola: apalpe o miolo central da cebola. Se estiver mole, a cebola não está própria para consumo;
- Alho: os dentes devem estar duros, sem estar murchos ou com partes machucadas.
- Verduras/ervas: devem estar crocantes, com o mínimo de furos e sem partes murchas ou amolecidas;
- Tubérculos: devem estar tenros e sem furos. Descarte os que estiverem enrugados e murchos;
- Evite comprar legumes (como cenoura e cebola) quando estão com brotos, pois isso demonstra que já estão velhos.



Outros produtos

- Os grãos devem estar inteiros e sem buracos. Os furos geralmente indicam a presença de bichinhos;
- Verifique também a presença de farelos no fundo da embalagem, que podem indicar que os grãos já estão envelhecidos;
- Nunca compre latas ou embalagens Tetrapak amassadas, pois os alimentos podem ter entrado em contato com o ambiente e, por consequência, sido contaminados.



Receitas



Sopa Caipira

Ingredientes

- meia colher (sopa) de óleo
- 1 cebola grande picada
- 300 g de coxão duro cortado em cubos
- 2 sachês de Caldo SAZÓN® Carne
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 cenoura média cortada em cubos
- 2 batatas grandes, em cubos
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- 2 litros de água fervente
- 1 e meia xícara (chá) de macarrão tipo ave-maria



Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer.
2. Junte a cebola e refogue por 4 minutos, ou até ficar transparente.
3. Acrescente a carne e frite por 5 minutos, ou até dourar.
4. Adicione o Caldo SAZÓN®, o sal, a cenoura, a batata e a abobrinha, e refogue por 5 minutos.
5. Junte a água e deixe cozinhar em fogo baixo, por 20 minutos após o início da fervura.
6. Retire do fogo e espere a pressão ceder.
7. Acrescente o macarrão e cozinhe por mais 10 minutos com a panela destampada, ou até que o macarrão esteja al dente.
8. Retire do fogo e sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 1 hora

Dificuldade: Fácil

Sopa de alho poró e batata

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de margarina light sem sal
- 4 batatas médias cortadas em cubos
- 2 sachês de HONDASHI®
- 1 e meia colher (chá) de sal
- 1 e meia litro de água
- 2 xícaras (chá) de alho-poró em rodela (130 g)



Modo de Preparo

1. Em uma panela média, coloque a margarina e leve ao fogo alto para derreter. Junte a batata, o HONDASHI® e o sal, e refogue rapidamente.
2. Acrescente a água e cozinhe, com a panela tampada, por 20 minutos, ou até que a batata esteja macia.
3. Transfira para o copo do liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Volte para a panela, adicione o alho-poró e cozinhe em fogo alto por 5 minutos, ou até aquecer. Retire do fogo e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 20 minutos

Dificuldade: Fácil

Sanduíche Saudável

Ingredientes

meia peito de frango médio, cozido e desfiado
meia xícara (chá) de creme de leite light
1 colher (sopa) de ketchup
1 colher (sopa) de azeitonas verdes, em rodelas
2 colheres (sopa) de pepino caipira cortado em cubos pequenos
1 colher (chá) de sal
meia colher (chá) de AJI-NO-MOTO®
8 fatias de pão de fôrma integral
4 folhas de alface

Modo de Preparo

1. Em uma tigela pequena, coloque o frango, o creme de leite, o ketchup, as azeitonas, o pepino, o sal e o AJI-NO-MOTO®, e misture até que os ingredientes estejam homogeneamente distribuídos.
2. Distribua este recheio entre 4 fatias de pão, espalhe as folhas de alface, cubra com as fatias de pão restantes e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 10 minutos

Dificuldade: Fácil



Tomates recheados ao forno

Ingredientes

- 5 tomates grandes maduros
- 50g de bacon cortado em cubos pequenos
- Folhas rasgadas de 1 maço de espinafre
- 1 colher (chá) de RECEITA DE CASA™
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- meia xícara (chá) de creme de leite
- meia xícara (chá) de mussarela ralada



Modo de Preparo

1. Retire a tampa e a polpa dos tomates. Reserve.
2. Em uma panela média, coloque o bacon e frite em fogo alto, em sua própria gordura, por 4 minutos ou até que doure. Retire o bacon com o auxílio de uma escumadeira, escorra em papel absorvente e reserve.
3. Junte o espinafre e cozinhe com a panela tampada por 5 minutos ou até murchar.
4. Tempere com o RECEITA DE CASA™ e acrescente o bacon reservado.
5. Junte a farinha de trigo já dissolvida em 1 colher (sopa) de água, o creme de leite e a mussarela, misture bem e retire do fogo.
6. Recheie os tomates, disponha-os em um refratário pequeno untado e leve ao forno médio (180 graus), pré-aquecido, por 20 minutos ou até que murchem.
7. Retire do forno e sirva em seguida.

Rendimento: 20 porções

Tempo de Preparo: 50 minutos

Dificuldade: Fácil



www.saboresajinomoto.com.br