



GUIA PARA UMA

Alimentação Equilibrada

sódio reduzido



ALIMENTAÇÃO PARA VENCER ***Kachimeshi***[®]



Kachimeshi[®], expressão japonesa que significa **alimentação para vencer**, é o programa de educação nutricional desenvolvido pela **Ajinomoto** para incentivar uma alimentação equilibrada, saborosa e que atenda às necessidades de diferentes estilos e fases da vida.

Com base nos conhecimentos da **Ajinomoto** em alimentação e aminoácidos, acreditamos na nutrição como um dos pilares para vencer obstáculos. **Aminoácidos são as unidades que compõem as proteínas que, por sua vez, formam tecidos e órgãos, além de realizarem diversas funções essenciais à vida.**



LEMBRE-SE: PARA UMA AVALIAÇÃO NUTRICIONAL INDIVIDUALIZADA E RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS, PROCURE O ACOMPANHAMENTO DE UM NUTRICIONISTA.

O KACHIMESHI® PARA UMA ALIMENTAÇÃO COM MENOS SÓDIO E MUITO SABOR.

O sódio é um nutriente importante para o bom funcionamento do organismo. Mas, **em excesso, está associado à hipertensão e às doenças do coração.**

A diminuição de seu consumo pode auxiliar na redução dos riscos associados a essas doenças.

O sal de cozinha é o principal ingrediente culinário fonte de sódio, **sendo 40% dele composto por esse nutriente.**



A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) RECOMENDA O CONSUMO DE MENOS DE 2.000 MG DE SÓDIO POR DIA, O QUE EQUIVALE A **1 COLHER (CHÁ) DE SAL (5 g)**. ENTRETANTO, A MÉDIA DE CONSUMO NO BRASIL POR PESSOA É DE 12 g DE SAL POR DIA.

COMO REDUZIR O CONSUMO DE SÓDIO?

Muitas vezes o paladar já está acostumado e não percebemos que estamos consumindo sal em excesso. Por isso selecionamos algumas dicas para ajudar a reduzir o consumo de sódio no dia a dia:



1

Experimente a comida antes de adicionar sal. Lembre-se, o sal já é colocado no momento do preparo do alimento. Portanto é importante provar a comida antes de adicionar mais sal e verificar se é realmente necessário.

2

Experimente reduzir aos poucos a quantidade de sal até adaptar o paladar.



3

Utilize AJI-NO-MOTO® para reduzir a quantidade de sal da comida! Substitua metade da quantidade de sal que você usa por AJI-NO-MOTO® e reduza até 37% do sódio de sua refeição sem perder sabor.



Substitua



Uma colher (chá) de sal

por



Meia colher (chá) de sal

+



Meia colher (chá) AJI-NO-MOTO®

E reduza em até **37%** o Sódio das receitas.



4

Utilize temperos e produtos com teor reduzido de sódio e siga a recomendação de uso do fabricante para garantir sabor e equilíbrio.

5

Consuma com moderação alimentos com alto teor de sódio, como embutidos, queijos e conservas.

VAAMOS COLOCAR EM PRÁTICA PREPARANDO RECEITAS DELICIOSAS COM SÓDIO REDUZIDO?



ANTEPASTO DE BERINJELA COM SÓDIO REDUZIDO

Preparado com:



20 minutos



6 porções

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- meio pimentão vermelho pequeno picado
- 1 berinjela média picada com casca (360 g)
- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- 3 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas
- 2 colheres (sopa) de **SATIS!® Molho Shoyu Suave**

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, coloque o **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho

e refogue por cerca de 3 minutos. Acrescente o pimentão e refogue por mais 3 minutos, em fogo baixo, ou até ficar macio.

2. Adicione a berinjela e a água e deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo de vez em quando, até ficar macia.

3. Junte a azeitona e o **SATIS!®** e cozinhe por mais 5 minutos. Retire do fogo e sirva em seguida.

DICAS: 1. Coloque em um pote de vidro, feche bem e armazene na geladeira. Se quiser, sirva acompanhado de torradinhas.
2. Esta preparação possui 25% menos sódio em relação à mesma receita preparada com sal.





SALADA DE RÚCULA AO MOLHO DE SHOYU E MEL COM SÓDIO REDUZIDO

Preparada com:



10 minutos



6 porções

INGREDIENTES (MOLHO)

- 2 colheres (sopa) de **Satis!® Molho Shoyu Suave**
- 3 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 1 colher (chá) de mel

INGREDIENTES (SALADA)

- meio maço de folhas de rúcula
- polpa de meio abacate cortado em pedaços médios
- 1 manga palmer cortada em cubos médios
- 1 colher (chá) de gergelim preto

MODO DE PREPARO

1. Prepare o molho: em uma tigela pequena, coloque o **Satis!®**, o **Azeite TERRANO®** e o mel e misture até ficar homogêneo.
2. Em uma tigela média, coloque a rúcula, regue com o molho e misture bem. Junte o abacate e a manga, polvilhe o gergelim e sirva em seguida.

DICA: Esta receita apresenta 25% menos sódio em comparação com uma receita preparada com sal.





TORTA DE LEGUMES COM SÓDIO REDUZIDO

Preparada com:



25 minutos
+ 35 min de forno



6 porções

INGREDIENTES (RECHEIO)

- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 2 dentes de alho picados
- meia cebola pequena picada (50 g)
- 2 tomates médios, maduros, picados (300 g)
- 1 lata de seleta de legumes escorrida (200 g)
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

INGREDIENTES (MASSA)

- 1 xícara (chá) de leite (200 ml)
- 1 ovo
- meia xícara (chá) de óleo (100 ml)
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- meia xícara (chá) de amido de milho (50 g)
- 1 e meia xícara (chá) de farinha de trigo (165 g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Prepare o recheio: em uma panela média, aqueça o **Azeite TERRANO®** em fogo alto e refogue o alho e a cebola por 3 minutos ou até dourarem. Acrescente o tomate, a seleta e o cheiro-verde e cozinhe por mais 2 minutos ou até que os tomates comecem a desmanchar. Reserve.
2. Faça a massa: no copo do liquidificador, coloque o leite, o ovo, o óleo, o sal e o **AJI-NO-MOTO®** e bata até ficar homogêneo.
3. Transfira para uma tigela média e incorpore, aos poucos, o amido de milho, a farinha de trigo e o fermento, mexendo delicadamente, com o auxílio de uma colher ou batedor manual.
4. Em uma fôrma refratária retangular média (28 cm x 19 cm), untada e enfarinhada, espalhe metade da massa, distribua o recheio e cubra com o restante da massa.
5. Leve ao forno médio (180 °C), preaquecido, por 35 minutos ou até dourar a superfície. Retire do forno e sirva em seguida.

DICA: Substitua a seleta de legumes pelos vegetais cozidos de sua preferência, como cenoura, vagem e ervilha.





TALHARIM AO SUGO COM SÓDIO REDUZIDO



30 minutos



6 porções



Preparado com:

INGREDIENTES

- 4 tomates pequenos maduros, sem pele e sem sementes, picados (520 g)
- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 1 cebola pequena picada (100 g)
- 2 dentes de alho picados
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- 1 pacote de macarrão tipo talharim cozido "al dente" (500 g)

MODO DE PREPARO

1. No copo do liquidificador, coloque o tomate e bata, no modo pulsar, até ficar com pedaços, sem deixar virar um suco. Reserve.

2. Em uma panela média, coloque o **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho e refogue por 3 minutos ou até dourarem. Acrescente o tomate batido, o sal e o **AJI-NO-MOTO®** e cozinhe em fogo médio por 5 minutos ou até o molho mudar de cor.

3. Retire do fogo, regue o macarrão e sirva em seguida.

DICA: Se preferir um molho mais encorpado, acrescente 2 colheres (sopa) de extrato de tomate na panela.





ARROZ CREMOSO COM SÓDIO REDUZIDO



20 minutos



8 porções



Preparado com:

INGREDIENTES

- meia colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara (chá) de arroz cru (170 g)
- 4 xícaras (chá) de água fervente (800 ml)
- meia xícara (chá) de ervilha congelada (60 g)
- 1 tomate pequeno picado (120 g)
- meia cenoura pequena ralada em ralador grosso (60 g)
- 1 envelope de **VONO® Chef Creme de**

Cebola com Sódio Reduzido

MODO DE PREPARO

- 1.** Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o alho e refogue por 1 minuto ou até começar a dourar. Acrescente o arroz e refogue até envolvê-lo completamente.
- 2.** Regue com 2 xícaras (chá) da água (400 ml) e cozinhe, em fogo baixo, com a panela semitampada, por 15 minutos ou até ficar cozido. Adicione a ervilha, o tomate e a cenoura e misture.
- 3.** Dilua a **VONO®** na água restante, regue o arroz e misture. Retire do fogo e sirva em seguida.

DICA: Com **VONO®**, esse arroz fica saboroso e com textura cremosa, semelhante à de um risoto.





LENTILHA COM LEGUMES



30 minutos



8 porções

Preparada com:



INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 1 dente de alho picado
- 1 tomate médio, sem sementes, picado
- 1 pacote pequeno de lentilha crua (200 g)
- 1 litro de água
- 1 batata grande cortada em cubos pequenos
- 1 cenoura média picada
- 1 xícara (chá) de vagem picada (100 g)
- 1 envelope de **VONO® Chef Creme de Cebola com Sódio Reduzido**

MODO DE PREPARO

- 1.** Em uma panela grande, coloque o **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o alho e refogue por 1 minuto ou até dourar. Acrescente o tomate e refogue por 3 minutos ou até começar a desmanchar.
- 2.** Adicione a lentilha e a água e cozinhe em fogo médio, com a panela semitampada, por 10 minutos ou até que fique "al dente".
- 3.** Junte a batata, a cenoura e a vagem e cozinhe por mais 10 minutos ou até que os legumes fiquem macios. Acrescente a **VONO®** e misture por 1 minuto ou até o caldo encorpar. Retire do fogo e sirva em seguida.

DICA: Essa receita pode ser servida como sopa ou acompanhada de arroz.





SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA COM ERVA-DOCE

Preparada com:



30 minutos
+ 50 min de forno



5 porções

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 5 sobrecoxas de frango com pele (1 kg)
- 1 bulbo médio de erva-doce cortado ao meio (400 g)
- 1 cebola média cortada em rodelas
- 1 xícara (chá) de tomates-cereja cortados ao meio
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Lev Galinha**
- 1 xícara (chá) de água (200 ml)

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira grande, coloque metade do **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite por 10 minutos, virando na metade do tempo, até dourar por todos os lados.

2. Retire o frango da frigideira e reserve. Na mesma panela, coloque a erva-doce e grelhe por 5 minutos, de cada lado, ou até dourar. Retire do fogo.

3. Transfira o frango e a erva-doce para uma assadeira média (24 cm x 34 cm), acrescente a cebola, os tomates-cereja e o **Caldo SAZÓN®** previamente diluído na água. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 °C), preaquecido, por 30 minutos.

4. Retire do forno, remova o papel-alumínio e volte ao forno por mais 20 minutos ou até o frango estar completamente cozido. Retire do forno e sirva em seguida.

DICA: Pode ser feito com outros pedaços de frango.





FRANGO COM BRÓCOLIS E CENOURA



Preparado com:



40 minutos
+ 30 min de geladeira



10 porções

INGREDIENTES

- 1,2 kg de pedaços de frango
- 3 dentes de alho amassados
- suco de 1 limão
- 2 sachês de **Caldo SAZÓN®**

Lev Galinha

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola grande picada
- 2 e meia xícaras (chá) de água fervente
- 1 cenoura grande cortada em rodelas
- flores de meio maço de brócolis ninja
- 1 xícara (chá) de ervilha-torta picada

MODO DE PREPARO

- 1.** Em uma tigela grande, coloque os pedaços de frango, o alho, o suco de limão e 1 sachê do **Caldo SAZÓN®** e misture. Cubra com filme-plástico e deixe tomar gosto, na geladeira, por 30 minutos.
- 2.** Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite por 10 minutos ou até que doure por igual. Acrescente a cebola e refogue por 3 minutos ou até dourar bem. Adicione a água e o **Caldo SAZÓN®** restante e deixe cozinhar por 15 minutos em fogo brando.
- 3.** Junte a cenoura, os brócolis e a ervilha-torta. Deixe cozinhar por 10 minutos ou até os legumes ficarem "al dente". Retire do fogo e sirva com arroz branco.

DICA: Se preferir, utilize peito de frango cortado em pedaços.





PICADINHO COM SÓDIO REDUZIDO



30 minutos
+ 20 min de geladeira



6 porções



Preparado com:

INGREDIENTES

- 550 g de patinho bovino cortado em cubos médios
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de

AJI-NO-MOTO®

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada (100 g)
- 2 dentes de alho picados
- 2 e meia xícaras (chá) de água fervente (500 ml)
- 3 colheres (sopa) de polpa de tomate (45 g)
- 2 batatas pequenas cortadas em 8 partes (300 g)
- 2 cenouras pequenas cortadas em rodellas (100 g)
- 1 colher (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, coloque a carne, metade do sal e metade do **AJI-NO-MOTO®** e misture. Cubra com filme-plástico e leve à geladeira, por 20 minutos, para tomar gosto.

2. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho e refogue por 3 minutos ou até ficarem dourados. Acrescente a carne e frite por 5 minutos ou até dourar.

Adicione a água, a polpa de tomate, o sal e o **AJI-NO-MOTO®** restantes e tampe a panela. Cozinhe, em fogo baixo, por 12 minutos após o início da fervura.

3. Retire do fogo, espere a pressão ceder, acrescente as batatas e as cenouras, tampe a panela e cozinhe novamente, em fogo baixo, por 5 minutos após o início da fervura. Retire do fogo, espere a pressão ceder, polvilhe com a salsa e sirva em seguida.

DICA: Se preferir, substitua o patinho por coxão mole bovino.





HAMBÚRGUER NO PRATO COM SÓDIO REDUZIDO



30 minutos



8 porções

Preparado com:



INGREDIENTES

- 800 g de patinho bovino moído
- 1 envelope de **VONO® Chef Creme de Cebola com Sódio Reduzido**
- 1 colher (sopa) de óleo

MODO DE PREPARO

- 1.** Em uma tigela média, coloque a carne moída e a **VONO®** e misture até ficar homogêneo. Divida a massa em 8 porções e modele os hambúrgueres.
- 2.** Em uma frigideira média, coloque metade do óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Frite os hambúrgueres, aos poucos, por 3 minutos de cada lado ou até dourarem, repondo o óleo quando necessário. Retire do fogo e sirva em seguida.

DICA: Sirva acompanhado de batata sauté e salada.





BIFE À ROLÊ COM ESCAROLA E RICOTA

 40 minutos

 6 porções

Preparado com:



INGREDIENTES

- 6 bifes finos de coxão mole bovino (600 g)
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Lev Carne**
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- meio maço médio de escarola cortado em tiras
- 1 xícara (chá) de ricota amassada
- 1 e meia xícara (chá) de água (300 ml)
- meia colher (sopa) de amido de milho

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela média, coloque os bifes e o **Caldo SAZÓN®**, cubra com filme-plástico e leve à geladeira por 30 minutos para tomar gosto.
2. Em uma panela média, coloque metade do óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos ou até ficar transparente. Adicione a escarola e o **Caldo SAZÓN®** restante e refogue por 5 minutos ou até o líquido formado secar. Retire do fogo, espere amornar e acrescente a ricota. Misture e reserve.
3. Disponha os bifes sobre uma tábua e, com o auxílio de um batedor de carne, afine-os ligeiramente (utilize o lado liso para não perfurá-los). Distribua parte do recheio sobre a carne, enrole e prenda os rolinhos com palitos de dente.
4. Em uma panela grande, coloque o óleo restante e leve ao fogo alto para aquecer. Frite os rolinhos de bife, aos poucos, por 10 minutos ou até que estejam dourados por todos os lados. Junte a água e deixe cozinhar, com a panela semitampada, por 10 minutos ou até a carne estar completamente cozida. Retire a carne e reserve aquecida.
5. Na mesma panela, acrescente o amido, previamente dissolvido em 1 colher (sopa) de água, e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 3 minutos ou até o molho engrossar levemente.
6. Volte a carne, envolva com o molho, retire do fogo e sirva acompanhada de arroz.



DICA: Se preferir, utilize o recheio tradicional de bifê à rolê, cenoura e vagem.





TILÁPIA ASSADA COM SÓDIO REDUZIDO



10 minutos
+ 30 min de geladeira
+ 35 min de forno



6 porções

Preparada com:



INGREDIENTES

- 6 filés pequenos de tilápia (600 g)
- 2 colheres (sopa) de **SATIS!® Molho Shoyu Tradicional**
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de coentro picado
- 1 caixinha de tomates-cereja (180 g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela média, coloque os filés de tilápia, o **SATIS!®**, o suco de limão, o **Azeite TERRANO®**, o alho, 2 colheres (sopa) do coentro e os tomates. Misture,

cubra com filme-plástico e deixe tomar gosto na geladeira por 30 minutos.

2. Em uma assadeira grande, untada, disponha os filés de tilápia e os tomates. Regue com a marinada e leve ao forno médio (180 °C), preaquecido, por 35 minutos ou até o peixe ficar macio e os tomates murcharem levemente.

3. Retire do forno, salpique o coentro restante e sirva em seguida.

DICA: Esta preparação possui 25% menos sódio em relação à mesma receita preparada com sal.



Alimente-se Bem, Viva Bem.



Quer mais conteúdos e receitas?

Acesse www.saboresajinomoto.com.br