

Sabores Ajinomoto

MAIS SABOR E QUALIDADE PARA SUA VIDA

Cuscuz é tudo de bom
Aprenda a preparar diferentes
versões do prato, que fazem
sucesso de Norte a Sul

Beleza – Do chapéu
à rasteirinha, os acessórios
que deixam qualquer look
com a cara do verão

Vida saudável – Receitas
leves e nutritivas para
compensar os excessos
de fim de ano

Assado de festa

Técnicas infalíveis para assar carnes,
aves e peixes suculentos e dourados

Paleta assada
na cerveja



Alimente-se Bem, Viva Bem.



6

No embalo do verão

Sol, calor, férias, Natal, Ano-Novo... Verão não é tudo de bom? A estação mais quente do ano sempre traz um punhado de cor e alegria para a vida da gente. Sem falar na sensação gostosa de encerrar um ciclo e começar outro, tendo a chance de se renovar por inteiro e deixar para trás o que merece ficar no passado. A edição de **Sabores Ajinomoto** que chega às suas mãos tem esse espírito e traz reportagens para inspirar os momentos de celebração. Tem sugestões de decoração para a mesa de fim de ano e dicas de como preparar ótimos patês, para receber os amigos. Tem um manual de truques para o assado da ceia ficar perfeito, suculento e douradinho, e receitas leves para afastar a culpa que bate no dia seguinte. Sem falar nos acessórios que vão dar aquele up no look da estação, do chapéu às rasteirinhas. Vista-se de verão por dentro e por fora e curta bastante a temporada. Até o ano que vem!

Boa leitura!

PESOS E MEDIDAS

1 xícara (chá) de...

Açúcar = 150 g
Amido de milho = 100 g
Arroz = 170 g
Farinha de rosca = 140 g
Farinha de trigo = 110 g
Fubá = 120 g
Manteiga = 200 g
Qualquer líquido = 200 ml
Queijo ralado = 100 g

1 colher (sopa) de...

Açúcar = 12 g
Amido de milho = 8 g
Farinha de trigo = 9 g
Fermento químico = 12 g
Manteiga = 15 g
Qualquer líquido = 15 ml

1 colher (chá) de...

Sal = 5 g

Jornalista responsável Mariella Lazaretti • MTb nº 15.457

SABORES AJINOMOTO • Coordenação Marketing-Nutrição

• Conselho editorial Priscila Andrade, Tatiana Sousa, Carolina Martins e Ana Beatriz Pose • Coordenação-geral Editora 4 Capas • Diretora responsável Mariella Lazaretti • Diretor executivo Georges Schnyder • Projeto gráfico 4 Capas • Direção de arte Ana Lucia Caldas • Editora Flávia G. Pinho • Fotos Ricardo D'Angelo • Produção culinária Margarete Steigleder • Produção de objetos Cristina Esquilante • Revisão Ruth Figueiredo

PARA FALAR COM A REVISTA, ENVIAR CARTAS E SUGESTÕES

Fale com a gente
0800 70 49 039
www.ajinomoto.com.br



28



14



32

4. **Aperitivo** – Aprenda a preparar diferentes tipos de patê, todos perfeitos para receber os amigos

5. **Ideias** – Ouro e prata tomam conta dos acessórios e vestem a mesa do fim de ano para a festa

6. **Menu** – Chega de peru ressecado – ensinamos todos os truques para fazer assados dourados e suculentos

11. **Sabores** – Descomplique a rotina da cozinha aproveitando toda a praticidade da linha Satis!®

12. **Lições para sua casa** – Como transformar o quarto em um ambiente de sossego e relaxamento

14. **Tudo de bom** – O Brasil inteiro come cuscuz, mas a receita muda conforme a região. Escolha o seu preferido

18. **Descubra** – Conheça as festas populares em que as comidas típicas são a principal atração

22. **Bem-estar** – Saiba todos os benefícios que os diferentes tipos de iôga podem proporcionar

24. **Beleza** – Abuse dos acessórios que vão deixar seu visual com a cara do verão

26. **Profissão** – Nunca houve tanta demanda por baristas, os profissionais que sabem tudo de café

28. **Vida saudável** – Abusou nas festas de fim de ano? Veja como aliviar a culpa no dia seguinte

32. **Dica da edição** – Confira nossas sugestões deliciosas para aproveitar as sobras de pão

35. **Cantinho do leitor** – Muito fácil de fazer, o arroz com linguiça calabresa e couve pode ser acompanhamento ou prato único



VOCÊ
TAMBÉM
PODE
GANHAR!
VEJA COMO, NA
PÁGINA 35

Que tal um patê?

Aprenda como variar as receitas desse verdadeiro curinga, perfeito para receber os amigos

Originalmente, a palavra francesa *pâté* se referia a pastas à base de carne, peixe, ave ou fruta. Dizem que surgiu na Idade Média, para facilitar a vida dos nobres que já não podiam mastigar pelo mau estado dos dentes. Pode até ser, mas a verdade é que o patê veio para ficar — seis séculos depois, continua sendo uma opção prática, chamosa e deliciosa para festas ou encontros informais. O número de receitas é infinito. Aqui ao lado vai a nossa sugestão, mas você pode dar asas à imaginação. Basta saber tirar partido das diferentes bases, combinar os ingredientes a gosto e variar na forma de servir (*confira o quadro abaixo da receita*). As dicas são do chef Bruno Carlini, do restaurante Don Carlini Pasta & Co., em São Paulo.



Cada base, um estilo

• **MAIONESE** — como seu gosto marcante continua presente, **deve ser misturada com ingredientes de sabor forte, como tomate seco, azeitona ou atum**. A textura, bem cremosa, dispensa a adição de líquidos. Precisa de refrigeração, pois estraga rapidamente.

• **CREME DE LEITE** — tem sabor neutro. **Ajuda a dar consistência pastosa e a suavizar o sabor de itens mais secos, como gorgonzola, presunto ou sopa de cebola**. A versão fresca é mais líquida e delicada, enquanto as de lata e de caixinha conferem textura mais firme. O patê deve ser guardado na geladeira.

• **RICOTA** — tem textura mais seca e entra em cena para dar **liga e firmar ingredientes como ervas frescas, queijo de cabra e salmão defumado**. Geralmente, requer a adição de um pouco de azeite na finalização. Convém passá-la na peneira antes de preparar a receita, para que fique uniforme. Deve ser mantida na geladeira.

• **CREAM CHEESE** — tem textura firme e compacta e **vai bem com damasco, azeitonas, atum e queijos**. Mas é fundamental a adição de azeite para diluir. De todos, é o que dura mais tempo fora da geladeira.

• **IOGURTE** — pelo baixo teor de gordura, especialmente na versão desnatada, **tem presença garantida nos patês de baixa caloria**. Pode ser processado com ervas, alho, cebola, queijo, peixes e até carnes brancas, como a de frango.



5 minutos 5 porções Muito fácil

PATÊ DE GRÃO-DE-BICO COM IOGURTE

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de grão-de-bico já cozido (160 g); 1 copo de iogurte natural (170 g); 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**; 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Toque de Alho**; 1 pitada de sal; 1 colher (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARO

1. No copo do liquidificador, coloque o grão-de-bico, o iogurte, o **Azeite de Oliva TERRANO®**, o **Tempero SAZÓN®**, o sal e a salsa. **2.** Bata em potência média por 1 minuto, ou até ficar homogêneo. **3.** Transfira para uma tigela e leve à geladeira até o momento de servir.



Além da torradinha



Quer inovar na apresentação? Troque a torrada tradicional por uma dessas opções:

- **BLINI** — espécie de minipanqueca, cortada com aro redondo.
- **CRUDITÉ** — nome francês para palitos de legumes crus (pepino, cenoura, salsão, rabanete, pimentão, nabo...).

Tecido, pratinho, bowlzinho e espátula, acervo da produtora.



Indispensável

O balde de inox mantém a bebida sempre gelada (shoptime.com.br)

Saúde!

Jogo com seis taças de vidro douradas para brindar com espumante (walmart.com.br)



Tradição

Pinhas prateadas se transformam em dupla de castiçais (submarino.com.br)



Luz

Kit de três velas decoradas com estrelinhas brilhantes (shoptime.com.br)



Faça você mesmo

Bastam algumas bolas de Natal, em um prato bonito, para produzir um belo centro de mesa

Muito brilho para festejar

No Natal ou no Réveillon, branco, ouro e prata entram em cena para vestir a casa de festa



Rústico

Enfeite de mesa com suportes para quatro velas, com 25 cm de diâmetro (submarino.com.br)

Recicle

Garrafas vazias se transformam em vasos para exibir flores do campo brancas



ASSADO

de festa

Chega de peru ressecado – aprenda técnicas infalíveis para assar carnes, aves e peixes douradinhos e suculentos

As tradições da noite de Natal podem até mudar conforme o estado do Brasil. Mas a estrela da ceia, quase sempre, é um bonito assado. Sabe por quê? No passado, quando porcos e aves eram criados nos quintais, esse era o método mais adequado de preparar os animais inteiros e exibi-los aos convidados, como símbolo de fartura nessa noite tão especial. Só que muita coisa mudou desde aquele tempo. Hoje, mais de 80% dos brasileiros vivem em cidades e preparam suas ceias em fornos a gás, dentro de cozinhas compactas. Mas o assado continua lá, sempre servido em uma linda travessa, firme e forte no papel de protagonista natalino. E, convenhamos, dando um certo trabalho para quem não domina a técnica — quem não guarda ao menos uma lembrança daquele peru tristonho e ressecado? Para que essa história não se repita, reunimos nesta reportagem quatro receitas bem práticas e fáceis de reproduzir, além de dicas preciosas que garantem assados sempre bonitos por fora, bem douradinhos, e também macios e suculentos por dentro. Seja ave, carne bovina, carne suína ou peixe, sua ceia vai ficar para sempre na memória da família e dos convidados.

Carne bovina

- **ANTES DE LEVÁ-LA AO FORNO**, sele a carne na panela, com um pouco de azeite ou manteiga, para criar uma crosta dourada. Disponha-a em uma assadeira e em seguida adicione o vinho ou a cerveja, as ervas e os demais temperos e leve-a para assar coberta com papel-alumínio.
- A carne **FICA BEM MAIS SUCULENTA** se for servida malpassada ou ao ponto. Se assar um corte alto e já selado, mantenha o forno a 180 °C por cerca de 20 minutos (para cada 500 gramas de carne).

 1 hora e 20 minutos (+ 2 horas de geladeira)	 6 porções	 Fácil
--	--	--

PALETA ASSADA NA CERVEJA

INGREDIENTES

1 peça de paleta bovina limpa e sem osso (1 kg); 2 colheres (chá) de **RECEITA DE CASA™ com Pimenta**; 2 colheres (sopa) de óleo; 1 xícara (chá) de cerveja preta (200 ml); 400 g de batatas-bolinha, descascadas e cozidas “al dente”; 2 tomates médios cortados em rodelas



MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, coloque a carne e fure-a, cuidadosamente, com uma faca.
2. Espalhe o **RECEITA DE CASA™**, previamente misturado com 1 colher (sopa) de óleo em toda a superfície da carne.
3. Regue com a cerveja e leve à geladeira para marinar, por 2 horas.
4. Em uma panela grande, coloque o óleo restante e leve ao fogo alto para aquecer.
5. Junte a carne, reservando a marinada e frite-a por 10 minutos ou até dourar, virando de todos os lados.
6. Transfira para uma assadeira grande e acrescente a marinada reservada.
7. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 40 minutos. Retire o papel, adicione a batata e o tomate, e volte ao forno por mais 30 minutos. Retire do forno, fatie a carne e sirva em seguida.





40 minutos
(+ 1 hora
de forno)

4
porções

Fácil

Aves

- Faça a **MARINADA** na véspera, para que os temperos penetrem na carne.
- Remova a **PELE** somente depois de assar, para que a carne fique suculenta.
- Arrume a ave sobre uma **“CAMA” DE CEBOLA** cortada para ajudar a manter a umidade do assado.
- Se assar a **AVE INTEIRA**, ou o peito com osso, coloque uma porção de manteiga entre a pele e a carne para ajudar a ficar macia.
- Mantenha a **ASSADEIRA COBERTA** com papel-alumínio na primeira metade do cozimento. Depois, retire-o e vá regando com o caldo até dourar.

FRANGO ASSADO COM MEL E MOSTARDA

INGREDIENTES

2 coxas e sobrecoxas de frango, juntas e com pele (600 g); 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Verde**; meia colher (chá) de sal; 1 cebola pequena ralada; 2 colheres (sopa) de azeite de oliva; 1 colher (sopa) de mostarda; 2 colheres (sopa) de mel



MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, coloque o frango, o **Tempero SAZÓN®**, o sal, a cebola, o azeite, a mostarda e o mel. Cubra e leve à geladeira para tomar gosto por 30 minutos. **2.** Transfira para uma assadeira média, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 40 minutos. **3.** Retire o papel e volte ao forno por mais 20 minutos, ou até dourar a superfície. Retire do forno e sirva em seguida.

Peixe

- Não dispense a **MARINADA**, mas não precisa esperar tanto: enquanto carnes vermelhas e aves geralmente ficam de molho de um dia para o outro, para o peixe algumas horas são suficientes.
- É mais fácil manter a suculência do **PEIXE INTEIRO** — e, nas datas festivas, ele fica mais bonito à mesa.
- Aplicar uma camada de manteiga antes de levar o peixe ao forno confere ainda mais sabor.
- O papel-alumínio, na primeira etapa do assado, também ajuda a manter o peixe suculento.

PEIXE ASSADO RECHEADO COM PIRÃO

INGREDIENTES



1 tainha grande, sem cabeça e sem rabo, limpa (1 kg); 3 colheres (sopa) de suco de limão; 2 xícaras (chá) de vinho branco seco; 2 sachês de **Tempero SAZÓN® Sabores do Nordeste**; 1 pitada de sal; 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal; meia xícara (chá) de água (100 ml); meia xícara (chá) de farinha de mandioca

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, coloque o peixe, o suco de limão, o vinho e 1 sachê do **Tempero SAZÓN®**, e espalhe bem no interior do peixe. **2.** Cubra e leve à geladeira para marinar por 4 horas, virando na metade do tempo. **3.** Transfira para uma assadeira grande com a marinada, espalhe a manteiga pela superfície do peixe e polvilhe com o **Tempero SAZÓN®** restante. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), por 40 minutos. **4.** Retire o papel e volte ao forno por mais 30 minutos, ou até o peixe ficar macio. **5.** Retire do forno, transfira o líquido formado na assadeira para uma panela, junte a água e a farinha de mandioca, e cozinhe em fogo médio, por 5 minutos, ou até encorpar. **6.** Retire do fogo, disponha dentro do peixe e sirva em seguida.

1 hora e 20 minutos
(+ 4 horas de
geladeira)

8
porções

Pouco
fácil



LOMBO TROPICAL RECHEADO

INGREDIENTES

1 lombo suíno limpo (1,5 kg); 1 colher (sopa) de **AJI-SAL® com Pimenta**; 1 colher (sopa) de suco de limão; 2 dentes de alho espremidos; 5 colheres (sopa) de vinho branco seco; 2 folhas de louro; 1 cebola média cortada em pedaços grandes; 3 ramos de salsa; 3 colheres (sopa) de óleo; meio abacaxi cortado em tiras (200 g); 1 xícara (chá) de presunto cortado em cubos (200 g); 1 colher (sopa) de manteiga sem sal

Molho – 1 colher (sopa) de farinha de trigo; meia xícara (chá) de água (100 ml); 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Vermelho**

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, coloque o lombo, o **AJI-SAL®**, o suco de limão, o alho, o vinho, o louro, a cebola, a salsa e o óleo. **2.** Cubra e leve à geladeira para tomar gosto, por 5 horas. **3.** Retire os temperos e reserve a marinada. **4.** Com o auxílio de uma faca bem afiada, faça uma abertura central no lombo, recheie com o abacaxi e o presunto, e espalhe a manteiga na superfície da carne. **5.** Disponha-o em uma assadeira grande, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), por 1 hora. **6.** Retire o papel e volte ao forno por mais 45 minutos ou até dourar.

Molho – **1.** Em uma panela pequena, coloque a marinada reservada, a farinha de trigo, a água e o **Tempero SAZÓN®**. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando, ou até o molho encorpar e reduzir pela metade. **2.** Retire do fogo, regue a carne e sirva em seguida.



Carne suína

- Capriche na marinada, especialmente se usar um **CORTE MAIS SECO**, como o lombo, e ponha de molho um dia antes. Se a peça for alta, faça furos para que os temperos penetrem bem.
- A **CAMA DE CEBOLAS** também funciona bem com carnes suínas – e fica uma delícia.
- Asse em **FORNO BEM BAIXINHO**, com a menor temperatura que conseguir regular, e coberta com papel-alumínio até que a carne esteja macia. Só depois aumente o forno e tire a cobertura para dourar.

2 horas (+ 5 horas de geladeira) 6 porções Pouco fácil



Comida boa sem complicação

Com a linha de produtos Satis!®, você prepara suas refeições de um jeito muito prático – e num piscar de olhos

Tem sido difícil encontrar tempo para cozinhar por causa da correria do dia a dia? **Satis!®** resolve o problema. Com **Satis!® Milanesa**, é possível temperar e empanar filé de frango ou peixe de uma só vez, sem ovo e sem bagunça. **Satis!® Almôndegas** entra em cena até para preparar hambúrguer, enquanto **Satis!® Gratinados** deixa legumes e massas com jeito de almoço de domingo. Ainda tem **Satis!® Pratos Incríveis**, para fazer bife acebolado, carne ao molho madeira ou frango xadrez em 1 minuto (após a adição de **Satis!®**).

Com a linha Satis!®, acabou o corre-corre na cozinha



10 minutos (+ 15 minutos de forno) 8 porções Muito fácil

HAMBÚRGUER À PIZZAIOLO

INGREDIENTES

500 g de patinho bovino moído; 1 embalagem de **Satis!® Almôndegas Tradicional**; 2 xícaras (chá) de polpa de tomate (400 g); 150 g de muçarela fatiada; 2 tomates médios cortados em rodela; 1 colher (sopa) de orégano



MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, coloque a carne e o **Satis!®**, e misture. **2.** Modele hambúrgueres de 8 cm de diâmetro e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 5 minutos. **3.** Vire os hambúrgueres, distribua a polpa de tomate, a muçarela e o tomate, e volte ao forno por mais 10 minutos. **4.** Retire do forno, polvilhe com o orégano e sirva em seguida.



10 minutos 4 porções Muito fácil

COXINHAS DA ASA DE FRANGO EMPANADAS

INGREDIENTES

500 g de coxinhas da asa de frango, sem pele; 1 embalagem de **Satis!® Milanesa Tradicional**



MODO DE PREPARO

1. Em um prato raso, coloque o **Satis!®** e envolva as coxinhas de frango completamente. **2.** Frite-as, aos poucos, em imersão, em óleo não muito quente, por 15 minutos. Escorra em papel toalha e sirva em seguida.

www.facebook.com/SatisBr
Conheça a linha completa: www.satisbr.com.br



Boa noite

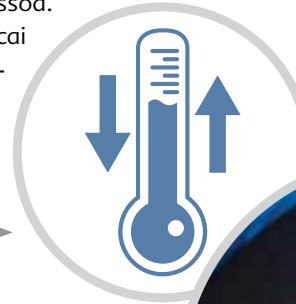
Transforme seu quarto em um templo de relaxamento e garanta um sono tranquilo e reparador

63%
dos brasileiros
têm dificuldade para dormir bem a noite toda

Anda com dificuldade para dormir bem a noite toda? Você não está sozinho — segundo o Instituto do Sono, 63% dos brasileiros passam pelo mesmo problema. O agito da vida urbana é uma das principais causas das noites maldormidas. Luz em excesso, barulho, baixa qualidade do ar e uso intensivo de aparelhos eletrônicos diminuem consideravelmente a qualidade do sono. Mas não só. Também entram na conta a temperatura do ambiente, a altura do travesseiro, o tipo de roupa de cama, os hábitos alimentares... A boa notícia é que dá para fazer as pazes com o seu travesseiro com algumas atitudes simples e que fazem a diferença. As dicas a seguir foram elaboradas por um *expert* no assunto: o neurologista Shiguo Yonekura, do Instituto de Medicina do Sono, de Campinas e Piracicaba (SP). Ele ensina a preparar o quarto, o corpo e a mente e como garantir uma noite nota 10.

CONFORTO TÉRMICO

Ninguém dorme bem se estiver sentindo frio ou calor. “Causam perturbações no sono temperaturas abaixo de 17 graus e acima de 27 graus”, diz o especialista. “O ideal é que o quarto esteja em torno de 22 graus, o que pode variar de pessoa para pessoa.” Como a temperatura corpórea cai naturalmente enquanto dormimos, é importante estarmos cobertos nas noites frias, pois quando o corpo perde calor, a tendência é despertar.



CAMA GOSTOSA

A escolha do enxoval é determinante. **Evite lençóis e cobertas de tecido sintético, que esquentam muito e não permitem que a pele respire, e calcule a altura certa do travesseiro** — ele deve ter entre 5 e 10 cm de altura e preencher a distância exata entre o ombro e a cabeça. Dessa forma, o pescoço fica alinhado, deixando a coluna em uma posição confortável. “Na hora de comprar o travesseiro, faça o teste encostando-o em uma parede e recostando nele a cabeça.” A posição mais recomendada para dormir é de lado, segundo Yonekura. “O peso do corpo se distribui uniformemente e a respiração não sofre bloqueios.”



Os 10 mandamentos da boa noite de sono

1. Procure dormir e acordar nos mesmos horários.
2. Vá para a cama somente na hora de dormir.
3. Prepare o ambiente de forma a privilegiar o descanso.
4. Evite a ingestão de álcool pouco antes de dormir.
5. Não use medicamentos para dormir sem orientação médica.
6. Não exagere na ingestão de café, chás (mate, preto e verde) e refrigerante a base de cola, pois a cafeína presente nestes alimentos pode aumentar o estado de alerta.
7. Se você sente que praticar atividade física à noite o deixa mais agitado, experimente trocar seu horário e exercite-se pela manhã.
8. Procure realizar a última refeição pelo menos uma hora antes de deitar e evite alimentos ricos em gordura, que dificultam a digestão.
9. Escolha atividades repousantes e relaxantes para depois do jantar, como ler um livro por exemplo.
10. Não leve problemas para a cama.

ESCURINHO BOM

Não tem como fugir: o quarto ideal deve ser totalmente escuro. “A melatonina, o hormônio do sono, depende disso para ser produzida. É ela que reduz os níveis de glicose, a temperatura do corpo e a pressão arterial, principais responsáveis por um sono reparador”, diz Yonekura. E saiba que seu papel no organismo vai muito além. “A melatonina regula nosso relógio biológico, ajuda a emagrecer, auxilia no controle da hipertensão e do diabetes, reduz as crises de enxaqueca, mantém a atenção, a memória, o raciocínio e o humor.”

Dormir de janela aberta, portanto, só se a iluminação externa não atrapalhar. Por outro lado, não faz bem isolar o quarto com blecautes que não deixam entrar sequer um feixe de luz. “É mais saudável despertar naturalmente, ao clarear do dia, sem despertador.”

DESCONECTE JÁ

O uso constante de telas eletrônicas à noite, sejam elas da TV, do tablet ou do smartphone, atrapalham o sono. “Sua luz confunde o organismo, fazendo-o acreditar que é dia, o que aumenta o ritmo dos batimentos cardíacos, inibe a produção de melatonina e faz com que a pessoa se mantenha alerta.” Ficar conectado na cama, então, nem pensar. Prefira ler da forma tradicional: acenda um abajur não muito forte, escolha um livro ou revista de papel e evite tramas que o deixem agitado ou angustiado. A melhor alternativa é usar lâmpadas de cor amarelada, com o foco direcionado para o livro.

“A melatonina regula nosso relógio biológico, ajuda a emagrecer, auxilia no controle da hipertensão e do diabetes, reduz as crises de enxaqueca, mantém a atenção, a memória, o raciocínio e o humor.”

Shiguo Yonekura



30 minutos
7 porções
Fácil

Pilha de pratos azuis com arabescos coloridos Camicado (www.camicado.com.br), Talheres com cabo de bambu azul da Kirk's (www.kirks.com.br), Fundo de madeira, prato bege, tábua de bambu, guardanapos, cerâmicas com decoração rupestre, copos transparentes e panelinha azul (tagine), acervo da produtora.

QUAL CUSCUZ você prefere?

Paulista, nordestino, marroquino... Não faltam versões diferentes, e cada uma mais gostosa do que a outra

Experimente perguntar a um paulista o que é cuscuz. Ele certamente vai falar do bolo salgado à base de farinha de milho, enformado com sardinha e legumes, ou até com camarão. Fora das fronteiras do estado, porém, a coisa muda de figura. No Nordeste, cuscuz é receita para se comer no café da manhã ou no meio da tarde, acompanhado de café. Na Bahia e no Rio de Janeiro, é doce que faz sucesso como comida de rua. E ainda tem o cuscuz marroquino, ideia importada cada vez mais comum por aqui, e o cuscuz maranhense, que circula também pelo Pará. Conheça as diferenças e as particularidades de cada um e teste nossas receitas — difícil vai ser dizer qual é o melhor!

CUSCUZ À BRASILEIRA

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de óleo; meia cebola pequena picada; meio pimentão verde picado; meio vidro de palmito cortado em rodelas; 1 xícara (chá) de polpa de tomate (200 ml); meia colher (chá) de molho de pimenta; 1 colher (chá) de sal; meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO**[®]; 3 xícaras (chá) de água (600 ml); 2 xícaras (chá) de farinha de milho; 2 colheres (sopa) de salsa picada; 2 ovos cozidos e cortados em rodelas finas; 1 lata de sardinha, escorrida; 2 tomates-cerejas cortados ao meio



MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. **2.** Junte a cebola e refogue por 1 minuto, ou até ficar transparente. **3.** Adicione o pimentão e deixe cozinhar por 2 minutos. Acrescente o palmito, a polpa de tomate, o molho de pimenta, o sal, o **AJI-NO-MOTO**[®] e a água, e cozinhe por mais 2 minutos. Junte a farinha de milho, a salsa e 1 ovo cozido, e misture bem. **4.** No fundo e nas laterais de uma forma com furo central, disponha o ovo restante, a sardinha e o tomate. **5.** Acrescente a massa do cuscuz ainda quente e pressione com a ajuda de uma colher. **6.** Espere amornar e desenforme. Sirva em seguida.



PAULISTA

Ninguém sabe ao certo a origem dessa receita, uma das mais famosas de São Paulo. Reza a lenda que era comida de tropeiros. Transportados dentro de sacos de tecido, no lombo das mulas, as farinhas e

os demais ingredientes iam se misturando sem querer. Mas há outra versão — teria sido trazido pelos portugueses, que adaptaram o prato surgido no Marrocos. Seja como for, o cuscuz paulista contemporâneo é um só. **A massa bem úmida, à base de farinhas de milho e de mandioca mescladas, é cozida na panela e modelada em forma de bolo, com furo no meio.** À volta, vão ingredientes a gosto: pode ser sardinha em conserva, frango, camarão... Só rodelas de ovo cozido são praticamente obrigatórias. Servido geralmente frio, funciona muito bem como entrada e faz bonito em mesas festivas.



MARANHENSE


Comum também no Piauí e no Pará, essa versão tem como **ingrediente de base a farinha flocada de arroz, hidratada apenas em água e sal e cozida ao vapor.** Costuma ir à mesa em qualquer refeição do dia, o que varia é o acompanhamento. No café da manhã e no café da tarde vigora a versão mais leve, com manteiga, queijo ou ovo. Mas também vale deixá-lo mais robusto, acrescentando carne de sol, panelada ou até sarapatel. ▶

NORDESTINO

Em vários estados do Nordeste, o dia começa com um bom cuscuz. **Feito de farinha de milho umedecida com água, leite ou leite de coco, pode levar sal, açúcar ou até mesmo os dois.** Deve ser cozido ao vapor, em panela própria para esse fim. Quando o utensílio é de barro, o cuscuz cozinha embrulhado em pano. Já os de alumínio têm um reservatório próprio para a massa, todo furadinho. Substancioso, o cuscuz nordestino é presença constante no café da manhã, na companhia de manteiga de garrafa. Também vai bem à tardinha ou à noite, ao lado de uma caneca de café, e nas grandes refeições, quando pode ser enriquecido com ovo frito, carne de sol ou molho do cozimento de carnes. Que o deixam mais nutritivo.



MARROQUINO

No cocuruto da África e pertinho da Europa, o Marrocos é uma salada de influências quando o assunto é culinária. Uma de suas receitas mais famosas é o cuscuz. **Feito de sêmola de trigo,** é presença obrigatória à mesa e faz parte de quase todas as refeições, como o nosso feijão com arroz. O modo de preparo é simples e muito rápido: **basta deixar os grãos de sêmola de trigo em água quente, ou em algum caldo previamente temperado, até que aumentem de volume.** Você pode servi-lo assim mesmo, como um acompanhamento mais neutro, ou adicionar outros ingredientes — combina com frango, cordeiro, camarão, frutas secas, grão-de-bico, legumes e tudo o mais que sua imaginação mandar. 



BAIANO

Bem branquinho, **feito de tapioca hidratada em leite e leite de coco, o cuscuz é um dos doces mais famosos dos tabuleiros das baianas.** Sua textura lembra o pudim de tapioca, sendo que os grãos são

ainda mais perceptíveis. Cortado em quadrados e servido no guardanapo, virou comida de rua popular e atravessou as fronteiras do estado — a receita também faz muito sucesso nas praias do Rio de Janeiro. Mas é preciso gostar de doce bem doce. Depois de pronto, o cuscuz leva uma cobertura generosa de coco ralado e um banho de leite condensado.



CUSCUZ PRÁTICO

INGREDIENTES

1 e meia xícara (chá) de farinha milho flocada; meia colher (chá) de **AJI-SAL**®; 1 e meia xícara (chá) de água (300 ml)



MODO DE PREPARO

1. Em um refratário, coloque os flocos de milho, o **AJI-SAL**®, e misture bem. Junte a água, aos poucos e vá mexendo até ficar umedecido por igual. Deixe descansar por 15 minutos e leve ao micro-ondas, por 3 minutos na potência média (5). **2.** Retire do micro-ondas e sirva em seguida.

DICA: 1. Na hora de servir, regue o cuscuz com leite morno, com molho de carne ou apenas espalhe manteiga pela superfície. **2.** A farinha de milho flocada, também pode ser encontrada como farinha grossa para cuscuz.



 15 minutos (+ 15 minutos de descanso)  2 porções  Muito fácil

 30 minutos  8 porções  Fácil

CUSCUZ MARROQUINO DE ERVILHA E FRANGO

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de manteiga sem sal; meia cebola pequena picada; 3 filés de peito de frango cortados em iscas (200 g); 1 xícara (chá) de ervilha; 1 embalagem de cuscuz marroquino (500 g); 3 e meia xícaras (chá) de água morna (700 ml); 2 sachês de **Caldo SAZÓN® Frango com toque de Shoyu**; 3 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada



MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo alto para derreter. **2.** Junte a cebola e o frango, e frite por 5 minutos, mexendo de vez em quando, ou até o frango dourar. Acrescente a ervilha e refogue rapidamente por 1 minuto. **3.** Em uma tigela grande, coloque o cuscuz, a água, e o **Caldo SAZÓN**®, e deixe hidratar por 10 minutos. **4.** Misture ao refogado de frango, delicadamente, polvilhe com a cebolinha e sirva em seguida.



Viajar, comer e festejar

Conheça festas populares deliciosas que vão agitar o país no ano que vem

Quando se fala em turismo gastronômico, visitar bares e restaurantes costuma ser o mais comum, certo? Mas é possível traçar roteiros bem mais originais em torno das receitas típicas de cada lugar. De norte a sul, ao longo do ano inteiro, o Brasil é palco de festas populares nas quais a comida é protagonista. Elas geralmente são gratuitas e acontecem nas ruas ou em grandes pavilhões, onde o público comprova que comida boa sempre rima com festa e alegria. O roteiro a seguir lista algumas das mais animadas, programadas para acontecer ao longo de 2017 — assim, você já pode organizar as próximas férias.

Festa do Pé de Moleque

Piranguinho (MG)



Conhecida como a capital nacional do pé de moleque, a mineira Piranguinho já conseguiu que a receita fosse tombada como patrimônio cultural e imaterial pelo governo do estado — em toda a cidade, barracas disputam a preferência do público para a produção do doce convencional ou à base de amendoim moído.

Na festa, realizada em junho, o desafio é preparar o maior pé de moleque do mundo — e bater o recorde da festa anterior. Em 2016, o doce teve 21 metros de comprimento.



Festa da Polenta



Venda Nova do Imigrante (ES)

Desde 1979, a população de Venda Nova do Imigrante, no Espírito Santo, se organiza ao longo do ano para dar forma à festa. A programação inclui a colheita do milho e o plantio para o ano seguinte, a partir de abril; serenatas pelas ruas da cidade, em julho; e **termina com o Tombo da Polenta, em outubro — um panelão com 1,2 tonelada, réplica perfeita das panelas da nonna italiana**, entorna a polenta em um tabuleiro gigante, ao som de “La Bella Polenta”, o hino do festejo.



Festa da Tainha



Paranaguá (PR)

A cidade portuária de Paranaguá, litoral paranaense, comemora o início da temporada do pescado com uma grande festa popular, em julho.

Embalada por shows musicais, a população devora toneladas de tainha assada, acompanhada de farofa de camarão, arroz, salada e maionese. Mas há muito mais a provar: da tainha cambira, nome que se dá à versão defumada, ao camarão na moranga, passando pelas ostras gratinadas.



Queima do Alho



Barretos (SP)

O preparo do arroz de carreteiro com feijão gordo, paçoca de carne e churrasco, ritual típico das comitivas de peões, virou um dos pontos altos da

Festa do Peão de Boiadeiro de Barretos, no interior paulista. Em fogões improvisados, bem próximos do chão, diversos cozinheiros disputam quem prepara a melhor receita em menos tempo — o concurso acontece sempre no segundo sábado da festa, realizada em agosto.

Festa do Pinhão



Lages (SC)

A pequena Lages, na Serra Catarinense, programa uma série de shows e apresentações de dança, em maio, para festejar a época do pinhão, uma das iguarias típicas do estado. Barracas e food trucks servem diversos pratos à base da semente da araucária. **Os mais famosos são a paçoca, que leva pinhão moído com carne, e o entrevero, espécie de cozido com carnes suína, bovina e de frango — mas também tem hambúrguer e trufa recheada com pinhão.**



Paçoca de pinhão



Festa do Café com Biscoito



São Tiago (MG)

Em setembro, a Praça da Matriz de São Tiago, em Minas Gerais, é palco do delicioso festejo. Como boa parte da população vive da produção de biscoitos caseiros, não faltam receitas para provar — **as barraquinhas oferecem degustações gratuitas, com direito a litros de cafezinho, e quem quiser pode adquirir o biscoito preferido e levá-lo para casa.**

Fotos: Festa do Pé de Moleque — Secretaria da Cultura de Piranguinho e Prefeitura de Piranguinho. Festa da Polenta — festadapolenta.com.br. Festa da Tainha — turismo.pr.gov.br e guiparanaguá.com. Queima do Alho — circuitoquimadoalho.com.br, independentes.com.br, Leandro Nascimento e André Monteiro. Festa do Pinhão — lages.sc.gov.br — Sandro Scheuermann e Marcio Ávila. Festa do Café com Biscoito — agenciainimas.mg.gov.br e saotiagoonline.com.br

YÔGA

Escolha o tipo que mais combina com você



Surgida na Índia há mais de 5.000 anos, a prática da yôga trabalha muito mais do que os músculos do corpo — associada a técnicas de respiração e meditação, essa prática ajuda a equilibrar corpo e mente. Justamente por isso, muita gente costuma associá-la a exercícios lentos, contemplativos, baseados sobretudo no relaxamento. Mas existe mais de uma centena de variantes de yôga — são exatamente 108, segundo o professor DeRose, autor do livro *Yôga a Sério*. Algumas são mesmo focadas em meditação, mas outras ajudam a desenvolver os músculos, a adquirir força, a perder peso, a aliviar sintomas de estresse e TPM, entre outras finalidades. Conheça algumas das principais linhas — uma delas certamente será ideal para você.

ASHTANGA YÔGA

Criada pelo indiano Sri K. Pattabhi Jois, é uma ramificação do Hatha Yôga e envolve exercícios mais vigorosos, que exigem força, resistência e flexibilidade. Por esse motivo faz sucesso nas academias — os alunos suam um bocado.

INDICADO PARA — pessoas com muita energia, que procuram práticas de alto impacto.

HATHA YÔGA

É o mais popular no Ocidente e tem como objetivo desenvolver mente e espírito por meio do trabalho corporal. Os exercícios tendem a ser mais lentos e suaves, embora para alguns professores o foco especial seja alongamento e flexibilidade. As aulas costumam terminar com práticas de relaxamento.

INDICADO PARA — pessoas com mais poder de concentração.

IYENGAR YÔGA

O indiano B.K.S. Iyengar desenvolveu a prática, cuja principal característica é o alinhamento do corpo para a conquista do condicionamento físico. Os exercícios são intensos, mas muito focados na postura, sem tantas repetições. Para permanecer na mesma posição por longos períodos, os alunos lançam mão de acessórios como cintos, almofadas e blocos.

INDICADO PARA — quem tenha paciência e tranquilidade e queira aprimorar a postura.



RAJA YÔGA

A base dessa prática é a meditação. Visa principalmente o desenvolvimento espiritual, sem tanto foco no trabalho corporal. Os exercícios são lentos, sem repetições, livres de agito. Por isso, ajudam a acalmar a mente e a melhorar a qualidade do sono.

INDICADO PARA — quem seja introspectivo e não faça questão de exigir dos músculos.

POWER YÔGA

É uma das linhas de maior impacto. Combina exercícios intensos com as posturas do yôga para melhorar o condicionamento físico, conquistar flexibilidade e força. Nas aulas, os alunos transpiram muito e precisam ter alta resistência.

INDICADO PARA — pessoas agitadas, com muita energia, interessadas em perder peso e aumentar a força muscular e a flexibilidade.

Fotos: Pressfoto / Freepik - Yanalya / Freepik - Thinkstockphotos

Temperatura subindo...

Saiba como deixar o visual com a cara do verão – sem precisar trocar o guarda-roupa

O verão começa oficialmente no dia 21 de dezembro. Bem antes disso, porém, ele terá dado o ar de sua graça, elevando a temperatura e fazendo a gente querer se vestir com o espírito da estação. Calor combina com roupa leve e acessório colorido, com flores e brilhos que reflitam a luz gostosa do sol. E nem é preciso fazer grandes mudanças no guarda-roupa. Quem garante é a consultora de moda e estilo Kátia Simone, de São Paulo. Nesta reportagem, ela ensina como reaproveitar ao máximo as peças que já foram sucesso no verão passado, lançando mão de truques que vão deixá-las bem atuais.



Mais cor, por favor

- O verão pede **cores e estampas alegres**, assim como tons claros, que dão a sensação de frescor. Laranja e branco nunca saem de moda.
- Sucessos do verão passado, **o amarelo, o azul e os tons neon** continuam em alta.
- **Gosta de preto?** Use-o à vontade! “Se o tecido for leve, basta combinar com acessórios coloridos”, diz Kátia.



Feita para brilhar

- **Pedrarias e bordados** combinam um bocado com o verão, mas em pequenas doses. “Se usar uma peça com brilho, equilibre-a com outra neutra, como uma camiseta branca ou jeans.”
- **Na hora de escolher as bijuterias**, evite o visual tudo-ao-mesmo-tempo-agora. Escolha apenas um item de destaque — só os brincos, ou só um belo colar mais chamativo — e deixe que ele roube a atenção.

Frescura máxima

- **Prefira roupas de algodão.** Fios sintéticos intensificam a transpiração, fazendo com que a gente queira voltar correndo para o banho.



Fotos: Solominphoto - Freepik.com, Javi_indy - Freepik.com, Shutterstock

Calor combina com roupa leve e acessório colorido, com flores e brilhos que reflitam a luz gostosa do sol.

Hora do mergulho

- **Uma saída de praia bem escolhida** pode ser uma grande aliada. Mas não fique presa aos conjuntinhos — ela não precisa combinar com o biquíni. “Bacana é misturar. Na dúvida, a saída branca vai bem com tudo.” Prefira tecidos leves, que seque rapidamente.
- Escolha bijuterias que **não desmanchem ou desbotem em contato com a água.** As de resina são as mais resistentes. E fuja dos modelos grandes demais, que deixam manchas no bronzeado.
- **Evite maquiagem forte.** “Uma ótima opção é o protetor solar com cor, que disfarça as imperfeições da pele e deixa o rosto com aparência descansada. Finalize com batom cor de boca e pronto”, sugere Kátia. Rímel, só aqueles à prova d’água.
- Na praia ou na piscina, **os pés pedem uma rasteirinha** — e só. “Saltos devem ser reservados às festas à beira da piscina, e mesmo assim só os mais grossos.”

Mil e uma utilidades

- No verão, as **bolsas grandes são ainda mais úteis** — podem carregar a garrafa de água e uma fruta.
- **Materiais naturais, como palha**, continuam muito atuais e podem custar bem pouco. “Carteiras de palha vão até para o jantar e a balada”, afirma Kátia.



Olhos bem abertos

- **Óculos de sol são fundamentais no verão.** Mas escolha bem as lentes — elas devem ter proteção comprovada contra raios ultravioleta. E não abra mão da viseira ou boné.

Cuca fresca

- **Chapéu não entra em cena só na praia e na piscina.** Trata-se de um acessório muito estiloso, que combina com minivestidos, vestidos longos, bermudas... “O modelo Panamá é um clássico, mas os de look moderninho ou romântico também vão bem.”
- **Importante: não é elegante usar chapéu em ambiente fechado.** “Sempre que chegar à casa de alguém, restaurante, loja ou escritório, tire o chapéu.”



Sabe tudo de **café**

A função de baristas como Paulo Gabriel vai muito além de tirar um bom expresso



Não faz muito tempo, a gente chegava ao balcão do bar ou da lanchonete e simplesmente pedia um cafezinho. Mas muita coisa mudou nos últimos anos. Desde que o brasileiro foi apresentado ao tal café *gourmet*, um mundo de possibilidades de abriu — tanto para quem bebe quanto para quem trabalha no ramo. Nunca houve, por exemplo, tanta demanda por baristas. Embora muita gente pense que o papel deles é simplesmente tirar um bom expresso da máquina, esses profissionais recebem uma formação das mais completas e precisam estar capacitados para conhecer todas as etapas da produção da bebida, da lavoura à xícara.

Nascido em São Paulo, Paulo Gabriel tem apenas 20 anos e já está nos quadros de uma das cafeterias mais importantes da capital, a Octavio Café. Depois de tentar ser padeiro e confeiteiro, o rapaz se encontrou com a ajuda do projeto social “Fazedores de Café”, que tem como objetivo capacitar jovens de baixa renda para a profissão. “Foi meu primeiro contato com o café. Nas aulas, pude perceber a complexidade do universo cafeeiro e compreendi que me exigiria muito estudo e dedicação”, diz o rapaz, que mergulhou no assunto ao longo de três meses. Encerradas as 300 horas de curso, com aulas teóricas intercaladas com as práticas, Paulo não só sabia preparar bons expressos, como conhecia o processo de torra dos grãos, conseguia perceber sua qualidade com base em análises sensoriais e olfativas, conhecia as principais regras de manipulação de alimentos e ainda estava treinado para atender os exigentes clientes que frequentam esse tipo de estabelecimento.

Inquieto, Paulo continuou estudando. “Fiz curso avançado de barista e visitas técnicas a fazendas produtoras de café, participei de campeonatos de barista e de *workshops* sobre torra. E ainda li muito”, afirma. “Um barista nunca deve perder



“Fiz curso avançado de barista e visitas técnicas a fazendas produtoras de café, participei de campeonatos de barista e de workshops sobre torra. E ainda li muito. Um barista nunca deve perder a curiosidade.”

Bom começo – A profissão de barista é nova em folha: foi regulamentada em 2015 e exige que o profissional tenha 18 anos, no mínimo, ensino médio completo e curso técnico de barista. Um iniciante ganha de 1.000 reais a 1.500 reais por mês.



a curiosidade.” É na lida, porém, que ele diz aprender de verdade. “A vivência diária funciona como uma segunda formação.” Contratado pela Octavio Café desde agosto de 2014, ele acumula uma série de responsabilidades e se sente constantemente desafiado — para se ter uma ideia, a clientela da matriz, no bairro do Itaim Bibi, pode escolher entre 15 métodos de extração de café. Em sua rotina diária, Paulo ajuda a controlar a chegada de matéria-prima, opera e cuida da manutenção da máquina de expresso e conversa um bocadinho com os clientes para explicar os bastidores do processo que não são visíveis ali, no elegante salão.

Apaixonado confesso pela profissão, Paulo acredita que o mercado tende a crescer daqui para a frente. Segundo ele, a chegada de grandes franquias com base em modelos americanos e a inauguração de inúmeras cafeterias vêm gerando uma alta demanda por baristas — ela ainda se concentra nos grandes centros, mas a tendência é que comecem a surgir postos de trabalho em outras cidades. Para se destacar e crescer na carreira para valer, diz Paulo, é fundamental investir em uma formação sólida. “O café exige paladar e olfato aguçados para identificar sabores e aromas, mas só se adquire essa experiência com muito treino diário.”



Para saber mais – O livro *Sou Barista*, de Concetta Marcelina e Cristiana Couto (Senac-SP), tem conteúdo dirigido a iniciantes e a profissionais que já têm alguma noção do ramo. Explora a origem do café, a configuração do mercado, as rotinas da profissão e as técnicas essenciais.

Onde aprender

- O curso de barista do **OCTAVIO CAFÉ**, realizado na matriz da rede, em São Paulo, dura dois dias e ensina sobre as diferenças entre as espécies de café; os tipos de defeito; o processo de torra; os equipamentos e as técnicas, entre outros assuntos (octaviocafe.com).

- Em seu **COFFEE LAB**, em São Paulo, a premiada barista Isabela Raposeiras oferece cinco cursos técnicos (Barista Junior, Barista Sênior, Drinques com Café, Torra Júnior e Torra Sênior), além de vivência na cafeteria (coffeelab.com.br).

- No **SENAC** de São Paulo, o curso livre Formação de Barista, com 48 horas, engloba aulas teóricas sobre a história do café, as regiões produtoras e o vocabulário técnico, entre outros temas, além de prática para a extração de café expresso e outras bebidas quentes (sp.senac.br).

- O **CENTRO DE PREPARAÇÃO DE CAFÉ**, que pertence ao Sindicato da Indústria de Café de São Paulo, mantém cursos regulares sobre a formação básica de barista, a preparação de café expresso e a operação de cafeteiras industriais, entre outros (sindicafesp.com.br).

- No **CENTRO DE TREINAMENTO CAFEMAQ**, em Campinas, o Curso de Barista contém três módulos: o café, do grão à xícara; o expresso; e cappuccino e bebidas (cafemaq.com.br).

- A **CASA DO BARISTA**, no Rio de Janeiro, promove uma série de cursos de capacitação. Há aulas sobre classificação e torra de grãos e operação de máquinas, entre outros (casadobarista.com.br).

- No **CENTRO DE CLASSIFICAÇÃO DE CAFÉ**, mantido pelo Sindicato da Indústria de Café de Minas Gerais, os alunos recebem aulas sobre noções básicas de classificação e degustação e aperfeiçoamento em *blends*, entre outros temas (sindicafemg.com.br).

- A famosa **LUCCA CAFÉS ESPECIAIS**, de Curitiba (PR), oferece cursos básico e avançado de barista, de elaboração de cardápios, básico de torra, treinamento sensorial e até estágio supervisionado em loja (lojadecafes.com.br).

O DIA SEGUINTE

Dicas para equilibrar os excessos do fim do ano com uma alimentação leve e nutritiva

10 minutos
(+ 30 minutos de forno)

5 porções

Muito fácil



Não dá para fugir: as festas de Natal e de Réveillon, uma pertinho da outra, fatalmente marcam a temporada de dar uma pausa na dieta e matar as saudades daquelas delícias que só aparecem à mesa nessa época do ano. O problema é quando os exageros cobram um preço alto depois... Para te ajudar a voltar a rotina no dia seguinte às festas, siga as recomendações das nutricionistas Lara Natucci, da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, e Anna Victoria Fragoso, da consultoria Dietnet. A dupla ensina como curtir seus pratos prediletos sem passar do limite e, principalmente, como se alimentar nas horas seguintes para proporcionar ao organismo o merecido descanso. De quebra, ensinamos três receitas deliciosas, leves e nutritivas. Assim, você começa o ano com o pé direito e saúde de sobra.

MODERAÇÃO É A PALAVRA-CHAVE

Ama panetone? Não consegue resistir àquele pernil com farofa? Tudo bem, ninguém precisa se privar das receitas favoritas nas festas de fim de ano. Mas fuja de algumas armadilhas comuns, **como exagerar na quantidade de bebidas alcoólicas**—

como o álcool provoca retenção de líquido, a consequência é sempre inchaço e desconforto. Procure não ultrapassar duas doses de bebida alcoólica e intercale o consumo com a ingestão de outros líquidos, como água e sucos. **Se desejar comer pratos ricos em gordura, mate a vontade, mas mantenha o olho vivo na quantidade.** Eles podem causar má digestão e azia, além de ganho de peso e prejuízo, a longo prazo, para o fígado e o sistema circulatório. Comece pelas saladas e pratos mais leves, deixando os pesados para o final — é um truque que sempre funciona como regulador da gula.



RECUPERAÇÃO BEM PLANEJADA

Vai ter festa hoje à noite? **Então, comece antes a organizar a alimentação do dia seguinte.** Faça as compras e abasteça a geladeira com antecedência, para não usar a preguiça como desculpa. O organismo que precisa se recuperar, combater o inchaço, reduzir o impacto negativo do exagero e do álcool requer uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, leguminosas e cereais integrais, além de carnes e laticínios magros.

LEGUMES ASSADOS

INGREDIENTES

Ramos de meio maço de brócolis cortados em buquês (200 g); meia abóbora japonesa pequena com casca, sem sementes, cortada em cubos grandes (500 g); 1 cebola pequena, em pétalas; 3 dentes de alho cortados em lâminas; 1 colher (chá) de **AJI-SAL® Churrasco**; 3 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®**; 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado



MODO DE PREPARO

1. Em uma assadeira, coloque os brócolis, a abóbora, a cebola, o alho, e o **AJI-SAL®** e regue com o **Azeite de Oliva TERRANO®**. **2.** Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 30 minutos. **3.** Retire do forno, polvilhe com o cheiro-verde e sirva em seguida.




DICA: consumir vegetais com a casca é uma forma de aproveitar o máximo dos alimentos e evitar o desperdício.

APOSTE NOS ANTIOXIDANTES

Alimentos que contêm antioxidantes não podem faltar, pois eles são aliados para neutralizar os radicais livres. Aposte nas frutas cítricas, que são fontes de vitamina C (laranja, limão e abacaxi) e aproveite a safra das uvas, que também são ricas nesses compostos. Capriche nas verduras de folhas verde-escuras, como o brócolis, agrião, rúcula e couve. Procure consumir pelo menos uma porção de alguma delas no dia.



HIDRATAÇÃO NA MEDIDA

O organismo em recuperação exige muito líquido — é preciso mantê-lo permanentemente hidratado. Para saber se a quantidade de líquidos ingerida está sendo suficiente, preste atenção no aspecto de sua urina: ela deve estar clara e sem odor forte. O ideal é consumir diariamente de 8 a 10 copos de água por dia. Mas após o excesso das festas, procure aumentar um pouco essa quantidade. Uma dica para quem tem dificuldade em beber mais água é complementar a ingestão de líquidos com chás e sucos sem açúcar. 



10 minutos
5 porções
Muito fácil



REFRESCO NUTRITIVO

INGREDIENTES

1 cenoura pequena ralada (120 g);
5 xícaras (chá) de água gelada
(1 L); 1 envelope de **FIT™ Limão**



MODO DE PREPARO

1. No copo do liquidificador, coloque a cenoura, a água e o **FIT™**, e bata até ficar homogêneo. **2.** Coe e transfira para uma jarra. Sirva em seguida.

DICAS: **1.** Se desejar ter um maior aproveitamento das fibras da cenoura dessa receita, não é necessário coar o suco. **2.** Se preferir, sirva com cubos de gelo.

PIADINA INTEGRAL COM FOLHAS E COGUMELOS

INGREDIENTES

Massa — 1 xícara (chá) de água (200 ml); 1 colher (sopa) de sementes de linhaça; 1 e meia xícara (chá) de farinha de trigo; 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral; 1 colher (chá) de sal; meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**; 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**



Recheio — 4 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**; 1 cebola pequena picada (100 g); 2 xícaras (chá) de cogumelos shimeji frescos, separados (150 g); 2 xícaras (chá) de cogumelos paris, picados (120 g); meia colher (chá) de sal; meia xícara (chá) de cream cheese light (100 g); folhas de 1 maço de rúcula



MODO DE PREPARO

Massa — **1.** Em um refratário pequeno, coloque 2 colheres (sopa) de água e a semente de linhaça, e leve ao micro-ondas para aquecer, em potência média (5), por 1 minuto. Deixe esfriar. **2.** Em uma tigela grande, coloque as farinhas de trigo, o sal, o **AJI-NO-MOTO®**, a água restante e o **Azeite de Oliva TERRANO®**, e misture bem. **3.** Sove com as mãos por 3 minutos, ou até obter uma massa lisa e homogênea. **4.** Transfira para uma superfície lisa e enfarinhada, faça um cordão e divida a massa em 10 esferas. **5.** Com o auxílio de um rolo, abra a massa em círculos de 16 cm de diâmetro e 0,2 cm de espessura. **6.** Cubra com papel toalha e reserve. **7.** Leve uma frigideira média ao fogo alto e coloque 1 fio de óleo. Junte os discos de massa e grelhe por 1 minuto de cada lado, ou até dourar a superfície. **8.** Repita o processo com todas as massas, repondo o óleo quando necessário.

Recheio — **1.** Em uma frigideira média, coloque o **Azeite de Oliva TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola, e refogue por 2 minutos, ou até dourar. **2.** Acrescente os cogumelos e refogue por 10 minutos, mexendo de vez em quando, ou até o líquido formado secar. Retire do fogo. **3.** Em uma das extremidade da massa, distribua 1 colher (sopa) de cream cheese, o refogado de cogumelos e folhas de rúcula. **4.** Dobre ao meio e reserve. Monte o restante das piadinas e sirva em seguida.

30 minutos
5 porções
10 piadinas
Fácil

Verduras de folhas verde-escuras, como o brócolis, agrião, rúcula e couve são boas fontes de antioxidantes e aliadas no combate aos radicais livres – procure consumir pelo menos 1 porção de alguma delas no dia.



Fotos: Ricardo D'Angelo. Refratário branco Doural (www.doural.com.br). Pilha de pratos Butterfly da Kirk's (www.kirks.com.br). Talheres com cabo peralado Camicado (www.camicado.com.br). Tecidos, copo, guardanapos, canudos, pratinho quadrado, refratário branco com alça, palhinha e colher para arroz acervo da produtora.

~ Sobrou PÃO?

Saiba como reaproveitar as sobras e transformá-las em receitas deliciosas

Não tem por que desperdiçar comida — com um pouquinho de planejamento e uma boa dose de criatividade, é possível aproveitar tudo o que sobra, inclusive o pão amanhecido. Nossas avós tinham seus segredinhos: quem nunca se regalou com um pudim de pão? Relembre esse truque, aprenda outros e faça de sua cozinha um exemplo de sustentabilidade.

PUDIM DE PÃO — Pode ser feito com pão francês ou outro tipo mais saboroso, como o brioche, se ainda estiver macio. Anote a proporção para a massa, sugestão d' *O Livro do Pudim* (Panda Books): 100 g de pão amanhecido, 600 ml de leite, 3 ovos, 4 gemas, 120 g de açúcar. Basta bater tudo no liquidificador e assar em banho-maria, em forma caramelizada.

CANAPÉS — Pão francês, italiano ou baguete, cortado em fatias finas e levado ao forno por alguns minutinhos, vira uma base versátil para petiscos. Você pode variar as coberturas a gosto — experimente combinar lâminas de abobrinha e cenoura temperadas.

FARINHA DE ROSCA — Se o pão já passou mais de um dia e endureceu, está na hora de transformá-lo em farinha. O mais rápido é triturar os pedaços no liquidificador ou no processador, mas você também pode fazer isso manualmente — o resultado será uma farinha mais rústica, que pode até virar o ingrediente para uma farofa.

CROUTONS — Esse é o nome francês daquelas torradinhas em cubos, muito usadas para finalizar pratos de sopa. Vale usar qualquer tipo de pão salgado com casca mais firme, que ainda esteja com interior macio. Corte os cubinhos com casca e tudo, frite em azeite e tempere a gosto, com sal e ervas.

MINIPIZZA — Essa tem gosto de infância: distribua fatias de pão de forma na assadeira, cubra com molho de tomate e muçarela e tempere com orégano. Estão prontas as minipizzas, que também ficam ótimas com pão árabe. 🍷

EMPADAS DE PÃO

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de óleo; meia cebola pequena picada; 1 dente de alho amassado; meio peito de frango pequeno, sem pele e sem osso, desfiado (200 g); 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Verde**; 1 pitada de sal; 4 colheres (sopa) de queijo cottage; meia xícara (chá) de muçarela ralada (200 g); meia xícara (chá) de milho cozido no vapor (100 g); 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**; 12 fatias de pão de forma sem casca; 1 gema batida



MODO DE PREPARO

Recheio — **1.** Em uma panela pequena, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. **2.** Junte a cebola e o alho, e refogue por 2 minutos ou até ficar transparente. **3.** Adicione o frango, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e refogue por 3 minutos ou até o frango dourar levemente. **4.** Retire do fogo e espere esfriar. **5.** Acrescente o queijo cottage, a muçarela e o milho, e reserve. **6.** Disponha as fatias de pão em uma tábua, e afine-as com o auxílio de um rolo.

Montagem — **1.** Unte 6 forminhas de empadas (9 cm de diâmetro) com o **Azeite de Oliva TERRANO®** e acomode metade das fatias de pão, apertando bem. **2.** Distribua o recheio e cubra com o pão restante, apertando as laterais para ficar no formato de uma empada e não soltar. **3.** Pincele com a gema e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 10 minutos ou até que dourem levemente. Retire do forno, deixe amornar e sirva em seguida.



Tábua de bambu, guardanapo, tecido e pratinho retangular acervo da produtora.

15 minutos
(+ 10 minutos
de forno)

6
porções

Fácil

TORTA DE ATUM COM PÃO FRANCÊS

INGREDIENTES

1 lata de atum, escorrido (170 g); 1 lata de milho cozido no vapor (200 g); 2 colheres (sopa) de azeitona preta em rodelas; 1 cebola média cortada em tiras; 2 tomates grandes, em fatias (400 g); 5 pães tipos franceses cortados em rodelas; 2 ovos; 2 xícaras (chá) de leite (400 ml); 3 colheres (sopa) de azeite de oliva; 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Laranja**; 1 pitada de sal; 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado



MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela média, coloque o atum, o milho e a azeitona, e misture delicadamente. **2.** Em uma assadeira média untada, coloque o pão francês e distribua sobre ele o recheio de atum, a cebola e o tomate. **3.** Em outra tigela, coloque o ovo, o leite, o azeite, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e misture bem. **4.** Distribua sobre as fatias de pão e polvilhe com o queijo ralado. **5.** Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 10 minutos. Retire do forno e sirva em seguida.



10 minutos
7 porções
Muito fácil

Cantinho do leitor



Tecido, copos, panela vermelha, colher espátula e jarrinha, acervo da produtora.

ARROZ COM CALABRESA

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de óleo; 2 xícaras (chá) de linguiça calabresa cortada em cubos (250 g); 1 cebola pequena picada; 1 dente de alho espremido; 6 folhas de couve-manteiga picadas; 2 xícaras (chá) de arroz; 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Branco**; 2 xícaras (chá) de água (400 ml)



MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a linguiça e a cebola, e frite por 8 minutos, ou até a linguiça começar a dourar. **2.** Acrescente o alho, a couve, o arroz, o **Tempero SAZÓN®** e a água. Deixe cozinhar em fogo médio, com a panela semitampada por 20 minutos. **3.** Retire do fogo e sirva em seguida.

30 minutos
5 porções
Fácil

Prato único – ou não!

Arroz é sempre uma mão na roda, tenha ele sotaque italiano ou nacional. Este, criado pela leitora Maria Ângela de Fátima Gonçalves, de Jaú (SP), é típico do interior do Brasil. O arroz incorpora os sabores da linguiça calabresa e da couve, ambas bem picadinhas. Para temperar, Maria Ângela propõe o **Tempero SAZÓN® Branco**. O melhor da receita é sua versatilidade. Quer simplificar a vida e servir um prato único? Eis uma ótima alternativa, que reúne carboidrato, proteína e verdura. A ocasião pede um menu mais incrementado? Sirva o seu como guarnição de carne bovina ou suína. 🍷

DUPLO CARPACCIO

INGREDIENTES

1 abobrinha pequena cortada em rodelas finas (170 g); 1 cenoura grande, em rodelas finas (200 g); 4 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**; meia colher (chá) de **AJI-SAL® com Pimenta**



MODO DE PREPARO

1. Em uma assadeira média, disponha as rodelas de abobrinha intercaladas com as rodelas de cenoura. **2.** Regue com o **Azeite de Oliva TERRANO®** e polvilhe com o **AJI-SAL®**. **3.** Leve ao forno quente (200 graus), por 5 minutos. **4.** Sirva em seguida acompanhado de torradas de pão italiano ou de outro pão de sua preferência.

DICA: se for servir logo em seguida, distribua as fatias de pão italiano em uma assadeira, disponha o carpaccio por cima e leve ao forno quente, por 5 minutos.

15 minutos (+ 10 minutos de forno)
5 porções
Fácil



Você também pode participar desta seção

MANDE SUA RECEITA PREPARADA COM ALGUM PRODUTO AJINOMOTO. SE SUA SUGESTÃO FOR SELECIONADA, VOCÊ RECEBERÁ UM PRESENTE. ENVIE SUA RECEITA PARA: CAIXA POSTAL 45.358, CEP 04010-970, SÃO PAULO, SP. OU PARA O E-MAIL: SAC@BR.AJINOMOTO.COM, LEMBRANDO DE COLOCAR NO ASSUNTO "CANTINHO DO LEITOR"

* Enviando a receita, você estará automaticamente concordando com sua publicação.



COMPRE QUALQUER PRODUTO SAZÓN® E CONCORRA!



PROMOÇÃO
**Cozinha
sempre
Cheia**

Sazón®



PRÊMIO FINAL
UMA CASA**



PRÊMIOS POR DIA
R\$ 400*
PARA ENCHER A GELADEIRA

PRÊMIOS TODO MÊS**
SUPERMERCADO
**PAGO POR
10 ANOS**

E MAIS:
**1.000
KITS SAZÓN®**

SÃO MUITAS CHANCES DE GANHAR.
PARTICIPE: SEMPRESAZON.COM.BR



Sempre é mais gostoso.

Certificados de Autorização CVM, S.1312/2016 e 4.1311/2016. Promoções válidas de 01/09/2016 a 29/11/2016. * Premiação entregue em cartão de débito com a função de saque bloqueado. ** Sugestão de uso dos prêmios que serão entregues em verificado de valor. Consulte os condições de participação, as regras dos sorteios e os regulamentos completos em www.sempresazon.com.br. Imagens ilustrativas.