



CONFIRA AS RECEITAS COM AZEITE

TERRANO

*Mais saúde e sabor
no seu dia!*




A MARCA DE AZEITES DA

Aj
AJINOMOTO.

MENU

RECEITAS

- 05** SALADA DE AVOCADO COM MOLHO PICANTE
- 07** PATÊ COLORIDO
- 09** PEIXE COM Crosta DE CASTANHA E PÃO
- 11** PASTA MEDITERRÂNEA COM AZEITE TERRANO®
- 13** ISCAS BOVINAS COM REPOLHO E GERGELIM
- 15** HOMUS COM AZEITE TERRANO®
- 17** SOPA CREMOSA DE ABOBRINHA
- 19** TULIPA DE FRANGO COM VINHO E ALHO
- 21** BOLINHO DE LENTILHA COM CARNE MOÍDA
- 23** CAPONATA DE BERINJELA
- 25** SALADA DE ESPINAFRE E TANGERINA COM SÓDIO REDUZIDO
- 27** ENTRADA DE GORGONZOLA, AZEITE TERRANO® E MEL

 PDF INTERATIVO. TOQUE NOS NÚMEROS PARA ACESSAR AS PÁGINAS



COM AZEITE TERRANO É POSSÍVEL
TORNAR SUA ALIMENTAÇÃO
AINDA MAIS SAUDÁVEL,
SEM ABRIR MÃO DO SABOR!

MAIS SAÚDE E SABOR NO SEU DIA

A marca TERRANO traz sua essência no próprio nome, algo que vem da terra, é real, natural, saudável e nutritivo. Por isso, a marca deseja contribuir para hábitos mais saudáveis e sustentáveis, oferecendo uma linha de produtos que unem o valor nutricional com a valorização do sabor e aroma, tendo como base ingredientes ou extratos vegetais.

Produzido e envasado em Portugal, o Azeite TERRANO tem perfil sensorial marcante e é desenvolvido sob um rigoroso padrão de qualidade Ajinomoto, cujo objetivo é levar mais saudabilidade e versatilidade ao dia a dia dos consumidores brasileiros.

O **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®** é perfeito para realçar o sabor de pratos como legumes, patês, sopas, bruschettas e saladas, enquanto o **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®** é ideal para preparar alimentos refogados, fritos, grelhados.

Confira receitas exclusivas com TERRANO® para experimentar o nosso sabor marcante em diversas preparações durante o ano todo!

SALADA DE AVOCADO COM MOLHO PICANTE



Tempo de preparo
15 min



Rendimento
6 porções



INGREDIENTES

- 1 lata de milho-verde em conserva, escorrido (170 g)
- 2 avocados pequenos e maduros cortados em cubos médios (160 g)
- folhas de 1 maço de rúcula
- 1 bandeja de tomate-cereja, ao meio (200 g)

MOLHO

- 3 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 2 pimentas dedo-de-moça, sem sementes, cortadas em rodela finas
- meia colher (sopa) de vinagre de maçã
- meia colher (chá) de sal

Preparado com:





MODO DE PREPARO

- 1** - Em uma saladeira grande, coloque o milho-verde, o avocado, a rúcula e o tomate, e misture delicadamente.
- 2** - Prepare o molho: em uma tigela pequena, coloque o Azeite TERRANO®, a pimenta, o vinagre e o sal, e mexa. Regue a salada e sirva em seguida.

Dica!

No verão, a alimentação se torna mais leve e refrescante. Aproveite essa estação para apostar em frutas, saladas, peixes grelhados e pratos frios!

PATÊ COLORIDO



Tempo de preparo
35 min



Rendimento
12 porções



INGREDIENTES

- 1 e meia xícara (chá) de grão-de-bico cru, demolhado por 4 horas (255 g)
- 4 xícaras (chá) de água (800 ml)
- 3 colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®
- 3 colheres (chá) de suco de limão
- 1 e meia colher (chá) de SABOR A MI® Receita de Casa com Pimenta
- meia cenoura média cozida (60 g)
- meia xícara (chá) de folhas de espinafre rasgadas, aferventadas (40 g)
- meia beterraba pequena cozida (50 g)

Uma alimentação leve e nutritiva é crucial para sustentar a energia necessária durante as festividades. Opções ricas em vitaminas e minerais, garantem o bem-estar físico. Escolhas saudáveis permitem os foliões aproveitarem ao máximo!

Preparado com:





Dica!

Se preferir, substitua o grão-de-bico por feijão-branco.

MODO DE PREPARO

- 1** - Em uma panela de pressão média, coloque o grão-de-bico, cubra com a água, tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos, após o início da fervura. Retire do fogo, espere a pressão ceder, abra a panela e escorra, reservando 1 e meia xícara (chá) do caldo do cozimento (300 ml).
- 2** - Divida o grão-de-bico em 3 partes e transfira uma delas para o copo do liquidificador. Junte meia xícara (chá) do caldo do cozimento reservado (100 ml), 1 colher (sopa) do **Azeite TERRANO®**, 1 colher (chá) do suco de limão, meia colher (chá) do **SABOR A MI®** e a cenoura cozida. Bata, aos poucos, na potência média, por 3 minutos ou até ficar homogêneo. Transfira para uma tigela pequena e reserve na geladeira até o momento de servir.
- 3** - Faça o mesmo com a segunda parte do grão-de-bico cozido, substituindo a cenoura pelo espinafre aferventado. Reserve na geladeira até o momento de servir.
- 4** - Por último, repita o processo com a terceira parte de grão-de-bico, substituindo a cenoura pela beterraba. Reserve na geladeira até o momento de servir.
- 5** - Sirva acompanhado de torradas de pão sírio.

PEIXE COM CROSTA DE CASTANHA E PÃO



Tempo de preparo

15 min (+ 30 min de geladeira + 20 min de forno)



Rendimento

4 porções



INGREDIENTES

- 4 filés pequenos de tilápia (400 g)
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- meia colher (chá) de sal
- meia xícara (chá) de Alterar para: castanha-de-caju crua, sem sal, triturada
- 1 pão tipo francês, amanhecido e ralado
- 4 colheres (sopa) de Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®

Preparado com:





MODO DE PREPARO

- 1-** Em uma tigela grande, coloque o peixe, o suco do limão e o sal, cubra e leve à geladeira por 30 minutos para pegar gosto.
- 2-** Em outra tigela média, coloque a castanha-de-caju, o pão e metade do **Azeite TERRANO®**, e misture.
- 3-** Em uma assadeira grande, untada com **Azeite TERRANO®**, disponha o peixe com a pele para baixo, e regue com o **Azeite TERRANO®** restante. Coloque a castanha triturada e pão por cima das postas de peixe, pressionando delicadamente para fixar. Leve ao forno médio (200 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até a crosta estar dourada e o peixe cozido.
- 4-** Retire do forno e sirva em seguida.

Dica!

Celebre a Páscoa de forma saudável e cheia de sabor. Opte pelo peixe e transforme a refeição em um banquete memorável!

PASTA MEDITERRÂNEA COM AZEITE TERRANO®



Tempo de preparo
30 min



Rendimento
6 porções



Surpreenda-se com a versatilidade desse prato! Escolha a massa de sua preferência, assim como os frutos do mar e ervas frescas que combinados proporcionam sabores únicos. Utilize técnicas simples de cozimento e deixe seus convidados com água na boca ao servir esse prato.

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®
- 1 cebola grande picada
- 200 g de camarão-cinza médio, limpo cortado ao meio
- folhas e talos de meio maço de espinafre picados
- 2 filés de merluza, em cubos médios (200 g)
- 1 colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- 1 pacote de macarrão parafuso integral, cozido “al dente” (500 g)

Preparado com:





MODO DE PREPARO

- 1** - Em uma panela grande, coloque 1 colher (sopa) do **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 3 minutos, ou até começar a dourar. Acrescente o camarão e deixe por 3 minutos, ou até começar a mudar de cor.
- 2** - Adicione o espinafre e refogue por 5 minutos, ou até murchar e os talos ficarem macios. Junte o peixe, o sal, a pimenta-do-reino, o **Azeite TERRANO®** restante, e a água, e misture delicadamente, para não desmanchar o peixe.
- 3** - Deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela semitampada, por 5 minutos, ou até o peixe ficar macio.
- 4** - Retire do fogo, misture ao macarrão e sirva em seguida.

Dica!

Caso queira, reserve alguns camarões após estarem cozidos para decorar o prato.

ISCAS BOVINAS COM REPOLHO E GERGELIM



Tempo de preparo
20 min



Rendimento
5 porções



INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®
- 400 g de alcatra cortada em iscas
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho espremido
- meio repolho-branco pequeno cortado em cubos grandes (300 g)
- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- 2 colheres (sopa) de gergelim branco

Uma excelente opção tanto para os almoços do dia a dia quanto para refeições mais especiais com a família e amigos. Além de ser rápida de preparar, essa receita é versátil, prática, equilibrada e combina perfeitamente com os vegetais frescos.

Preparado com:





MODO DE PREPARO

- 1** - Em uma panela grande, coloque o **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto, para aquecer. Junte a carne, o sal e a pimenta-do-reino, e frite por 10 minutos, mexendo de vez em quando, ou até a carne dourar por completo.
- 2** - Acrescente a cebola e o alho, e refogue, deixe por 2 minutos, ou até o alho dourar.
- 3** - Adicione o repolho e a água, e cozinhe em fogo médio, com a panela semi-tampada, por 2 minutos, ou até o repolho murchar.
- 4** - Retire do fogo, junte o gergelim e sirva em seguida.

HOMUS COM AZEITE TERRANO®



Tempo de preparo
10 min



Rendimento
5 porções



O homus, uma iguaria do Oriente Médio, é uma pasta de grão-de-bico repleta de sabor e frescor. Cultivado há dez mil anos, o grão-de-bico continua sendo um sucesso, especialmente em restaurantes árabes e libaneses. No entanto, não é necessário sair de casa para desfrutar dessa delícia! Surpreenda-se com as diversas combinações que essa receita oferece e prepare-a em casa para receber amigos e família.

INGREDIENTES

- 1 e meia xícara (chá) de grão-de-bico já cozido, sem pele (240 g)
- 4 colheres (sopa) de tahine
- 4 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho pequeno
- meia colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de água gelada
- 1 colher (sopa) de salsa picada



Preparado com:



MODO DE PREPARO

- 1** - No copo do liquidificador, coloque o grão-de-bico, o tahine, metade do **Azeite TERRANO®**, o suco de limão, o alho, o sal e a água, e bata na velocidade média por 5 minutos, ou até formar uma pasta homogênea.
- 2** - Transfira para um prato fundo de servir, decore com a salsa picada e regue com o **Azeite TERRANO®** restante.
- 3** - Sirva acompanhado de pão sírio.

Dica!

- 1.** Para obter 240 g de grão-de-bico já cozido e escorrido, cozinhe 1 xícara (chá) dele cru (160 g).
- 2.** Para retirar a pele do grão-de-bico, após deixar ele de molho, esfregue os grãos nas mãos e a pele irá soltar facilmente.

SOPA CREMOSA DE ABOBRINHA



Tempo de preparo
45 min



Rendimento
5 porções



INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho espremido
- 3 abobrinhas médias cortadas em pedaços médios
- 2 e meia xícaras (chá) de água (500 ml)
- meia colher (chá) de sal
- 3 pitadas de pimenta-do-reino
- 5 folhas de manjericão

Preparado com:





MODO DE PREPARO

- 1** - Em uma panela média, coloque 1 colher (sopa) do **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 2 minutos, ou até que fique a cebola fique transparente.
- 2** - Adicione a abobrinha, a água, o sal e a pimenta-do-reino, e cozinhe em fogo médio, com a panela tampada, por 25 minutos, ou até que a abobrinha esteja macia. Retire do fogo e deixe amornar.
- 3** - Transfira para o copo do liquidificador e bata, aos poucos, por 1 minuto, ou até que fique homogêneo. Volte para a panela e cozinhe por mais 2 minutos, ou até levantar fervura. Retire do fogo e decore com as folhas de manjericão.
- 4** - Regue o **Azeite TERRANO®** restante e sirva em seguida.

Dica!

Eleve sua sopa de abobrinha a outro nível adicionando crocância! Sirva com croutons de alho e parmesão. A textura e o sabor se complementam, transformando sua sopa em uma experiência irresistível.

TULIPA DE FRANGO COM VINHO E ALHO



Tempo de preparo
30 min (+ 1 h de geladeira)



Rendimento
5 porções



INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®
- 600 g de tulipas de frango
- 5 dentes de alho inteiros
- meia colher (chá) de páprica picante
- 1 colher (chá) de sal
- meia xícara (chá) de vinho tinto seco (100 ml)
- meia xícara (chá) de água (100 ml)

Transforme o simples ato de comer em um momento especial. Com uma receita deliciosa, envolva todos em um abraço de sabores, tornando a refeição uma expressão genuína de carinho.

Preparado com:





MODO DE PREPARO

- 1** - Em uma tigela grande, coloque 1 colher (sopa) do **Azeite TERRANO®**, o frango, o alho, a páprica, o sal e o vinho, e misture. Cubra e deixe tomar gosto por 1 hora na geladeira.
- 2** - Em uma panela grande, coloque o **Azeite TERRANO®** restante e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango, aos poucos e reservando a marinada e o alho, e frite-os por 15 minutos, mexendo de vez em quando.
- 3** - Acrescente o alho reservado e refogue por 2 minutos, ou até dourar. Adicione a água e a marinada, aos poucos, e cozinhe com a panela semitampada, por 10 minutos, ou até o frango estar cozido e o molho reduzir.
- 4** - Retire do fogo e sirva em seguida.

BOLINHO DE LENTILHA COM CARNE MOÍDA



Tempo de preparo
35 min (+ 20 min de micro-ondas)



Rendimento
5 porções



INGREDIENTES

- meia xícara (chá) de lentilha (80 g)
- 1 batata grande, com casca, cortada ao meio
- 1 dente de alho picado
- 2 xícaras (chá) de água (400 ml)
- meia colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de sobras de carne moída já refogada (100 g)
- 1 cenoura pequena ralada grosso
- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®**

Opção prática e versátil para qualquer refeição do dia. Reúna os amigos para saborearem esse petisco delicioso e nutritivo!

Preparado com:





MODO DE PREPARO

- 1-** Em uma tigela média, própria para micro-ondas, coloque a lentilha, a batata, o alho, a água e o sal, e misture. Cubra com plástico filme, deixando uma abertura na lateral para a saída de ar e leve ao micro-ondas em potência alta, por 20 minutos, ou até a lentilha cozinhar e ficar macia.
- 2-** Retire a tigela com cuidado e amasse com o auxílio de um garfo, ou até formar uma massa homogênea. Junte a carne moída, a cenoura e metade do **Azeite TERRANO®**, e misture, até obter uma massa homogênea. Divida em 15 partes iguais e modele esferas.
- 3-** Em uma frigideira média, coloque o **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Coloque os bolinhos, aos poucos, e grelhe por 5 minutos, virando de todos os lados, até dourarem.
- 4-** Retire do fogo e sirva em seguida.

Dica!

Caso queira, prepare a receita na air fryer. Para isso, disponha os bolinhos, aos poucos, na cesta da air fryer e leve a 180 graus, preaquecida, por 10 minutos, ou até dourarem. Retire da air fryer e sirva em seguida.

CAPONATA DE BERINJELA



Tempo de preparo
35 min (+ 3 h de geladeira)



Rendimento
10 porções



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®
- 1 dente de alho pequeno picado
- 1 berinjela média cortada em cubos pequenos
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão pequeno amarelo, em cubos pequenos
- 1 tomate médio, sem sementes, em cubos pequenos
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de cebolinha-verde, em rodelas
- 3 colheres (sopa) de nozes picadas
- 2 colheres (sopa) de uva-passas escuras sem sementes

Preparado com:





MODO DE PREPARO

- 1** - Em uma panela média, coloque 1 colher (sopa) do **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o alho e refogue por 1 minuto, ou até dourar. Acrescente a berinjela e refogue por 5 minutos, ou até murchar levemente.
- 2** - Adicione a cebola, o pimentão e o tomate, e refogue por mais 10 minutos, ou até o pimentão e o tomate murcharem. Acrescente o **Azeite TERRANO®** restante e cozinhe por mais 15 minutos, ou até os legumes estarem cozidos.
- 3** - Retire do fogo, transfira para uma travessa, junte a cebolinha-verde, as nozes e a uva-passa, e misture. Cubra e leve à geladeira por 3 horas.
- 4** - Sirva em seguida acompanhado de torradas.

Dica!

Combine com fatias de pão rústico, proporcionando uma mistura de texturas e sabores.

SALADA DE ESPINAFRE E TANGERINA COM SÓDIO REDUZIDO



Tempo de preparo
10 min



Rendimento
6 porções



INGREDIENTES

- 1 e meia tangerinas médias (150 g)
- 2 colheres (sopa) de **Molho Shoyu Para Legumes e Verduras SATIS!®**
- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- folhas de 1 maço médio de espinafre rasgadas (400 g)
- 1 cebola roxa média, cortada em meias rodela finas (150 g)
- 3 colheres (sopa) de semente de girassol sem sal

Optar por refeições com baixo teor de sódio, ricas em fibras e nutrientes, pode contribuir para a promoção da saúde e do bem-estar. Escolhas conscientes proporcionam satisfação duradoura, permitindo o autocuidado de forma leve, sem abrir mão do sabor.

Preparado com:





MODO DE PREPARO

- 1** - Faça o molho: esprema metade de uma tangerina, junte o SATIS![®] e o Azeite TERRANO[®], e misture.
- 2** - Em uma travessa grande para servir, disponha as folhas de espinafre, a cebola, os gomos da mexerica restante e as sementes de girassol. Regue com o molho, misture e sirva em seguida

ENTRADA DE GORGONZOLA, AZEITE TERRANO® E MEL



Tempo de preparo
30 min



Rendimento
10 porções



INGREDIENTES

- 2 baguetes de pão italiano cortadas em 20 fatias médias na diagonal (470g)
- 4 colheres (sopa) de Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®
- 1 e meia xícara (chá) de queijo gorgonzola esfarelado (150 g)
- 2 peras portuguesas cortadas ao meio e em fatias finas
- 4 colheres (sopa) de nozes picadas grosseiramente
- 2 colheres (sopa) de mel

Transforma a noite de Natal com essa entrada deliciosa! A mistura refinada desses ingredientes cria um início de festa que cativa os paladares. Inclua essa receita em suas comemorações e torne seu final de ano ainda mais saboroso.

Preparado com:





MODO DE PREPARO

- 1** - Em uma frigideira grande, coloque as fatias de pão, regue 1 colher (sopa) do **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo médio. Toste por 2 minutos, virando na metade do tempo, até dourar. Retire do fogo e transfira para uma travessa de servir.
- 2** - Em uma tigela média, coloque o queijo e o **Azeite TERRANO®** restante, e misture até formar uma pasta.
- 3** - Passe pelas torradas e distribua por cima a pera, a noz e o mel. Sirva em seguida.

TERRANÖ®

Clique e saiba mais:

terranoajinomoto.com.br

Toque nos ícones e acesse
nossas redes sociais:

 [/terranoajinomoto](https://www.facebook.com/terranoajinomoto)

 [@terranoajinomoto](https://www.instagram.com/terranoajinomoto)

