



Guia de receitas  
e conteúdos para  
**FATURAR MAIS**

**Aji**  
**AJINOMOTO®**

 **Food Service**



Se você vive a rotina de um restaurante, sabe que tempo, padronização e decisões bem-feitas fazem toda a diferença no resultado do negócio.

Pensando nisso, reunimos neste guia conteúdos que operadores, chefs e gestores realmente usam no dia a dia para **organizar a cozinha, reduzir desperdícios, gastar menos e vender mais.**

**Neste material, você vai encontrar:**

- ✔ Orientações para padronizar preparos
- ✔ Dicas para reduzir desperdícios
- ✔ Conteúdos estratégicos para cardápio e operação
- ✔ Receitas práticas para diferentes tipos de negócio

# ÍNDICE

## PARA O SEU NEGÓCIO

**05.** Como montar uma ficha técnica?

**06.** Como desperdiçar menos?

**07.** Porque incluir Gyoza no menu?

## RECEITAS RENTÁVEIS

**08.** Arroz à Grega

**09.** Arroz com Lentilha e Cebola Caramelizada

**10.** Arroz com Frango

**11.** Gyoza Ajinomoto® com Molho

# FICHA TÉCNICA

Fichas técnicas são ferramentas essenciais para garantir controle, padronização e eficiência na cozinha, além de facilitar o treinamento da equipe, controle de insumos e redução do desperdício.

## MAS POR ONDE COMEÇAR?



Inicie pela foto do prato.



Depois, os ingredientes e quantidades, especificadas em quilos ou gramas.



Em seguida, os utensílios necessários e o modo de preparo em ordem cronológica.



E, por fim, o rendimento e tempo de preparo.

1 Foto e nome do prato

NOME DO PRATO



### INGREDIENTES

QUANTIDADE	UNIDADE	INGREDIENTE
200 gramas	1 unidade	Tomate maduro
400 gramas	1 unidade	Abóbora

2 Ingredientes e as quantidades

### EQUIPAMENTOS

QUANTIDADE	UTENSÍLIOS
2	Panelas médias
1	Liquidificador

3 Utensílios necessários

### MODO DE PREPARO

1. Corte a parte superior das mini morangas, sementes e as fibras, embrulhe-as em papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 15 minutos, ou até ficarem macias.
2. Transfira para o copo do liquidificador, junte o restante da água e bata por 5 minutos. Volte à panela e acrescente o requeijão culinário e 1 colher (chá) de sal.

4 Modo de preparo

### TEMPO DE PREPARO



50 MINUTOS

### RENDIMENTO



3 PORÇÕES

5 Tempo e rendimento

Em nossa profissão, usar ficha técnica é praticamente obrigatório. Não só ela permite que o gestor do restaurante tenha um ótimo controle de custos, como faz maravilhas no dia a dia de quem trabalha na cozinha.

**Chef cearense Matu Macêdo.**



Segundo a Organização das Nações Unidas de Alimentação e Agricultura, **1/3 de tudo que é produzido, é desperdiçado**. E isso impacta diretamente no caixa. Por isso, reduzir o desperdício é uma das melhores formas e otimizar a rentabilidade do restaurante, mesmo sem aumentar as vendas.

## **CONFIRA ESSAS DICAS PARA ECONOMIZAR MAIS E APROVEITAR MELHOR OS ALIMENTOS:**

- 1 USE TODAS AS PARTES DOS ALIMENTOS**

Ao descascar os legumes, as cascas podem ser utilizadas para fazer um delicioso caldo de legumes. Outra opção é reservar os talos de espinafres, couves e brócolis para recheios ou arroz de talos.
- 2 REVEJA AS PORÇÕES SERVIDAS**

Uma boa opção para evitar desperdício de alimentos é analisar as quantidades servidas em cada prato à la carte e reavaliar as quantidades para que seja oferecido somente o que é consumido pelos clientes.
- 3 ORGANIZE SEU ESTOQUE**

Revise a validade dos produtos armazenados e dê prioridade ao uso dos que têm a data de vencimento mais próxima. Dessa forma, você evita esquecer e descartar esses alimentos.
- 4 INVISTA EM OUTRAS FORMAS DE ARMAZENAMENTO**

Congelamento, desidratação e produção de conservas podem ajudar a prolongar a vida útil de diversos alimentos e acrescentar variedade e sabor ao seu negócio.
- 5 PROGRAMAS DE DOAÇÃO DE ALIMENTOS**

Em 2022, o projeto de lei nº 17.755/2022 passou a permitir a doação de alimentos próprios para consumo humano que seriam descartados. Além de contribuir socialmente, isso melhora sua imagem perante os clientes. Para isso, busque programas de doação próximos ao seu estabelecimento.



# GYOZA AJINOMOTO®

O gyoza é uma massa fina, que pode ser frita, cozida ou grelhada, com diferentes recheios, muito popular na China e no Japão e que nos últimos tempos deixou de ser um prato exclusivo de restaurantes orientais e se tornou uma opção versátil para todos os tipos de operação.



\*Fonte: Intage Inc. | Segmento Gyoza nas categorias de congelados e refrigerados em todas as redes de varejo de alimentos (hipermercados, supermercados) no Japão - 01/02/2023 a 31/01/2024.

## DESTACAMOS 5 MOTIVOS PARA VOCÊ INOVAR NO CARDÁPIO COM O GYOZA AJINOMOTO®.



### PRATICIDADE

O Gyoza Ajinomoto® tem 3 sabores e fica pronto em até 5 minutos, podendo ser cozido no vapor, selado na frigideira ou frito por imersão.



### VERSATILIDADE

Pode ser servido em diferentes ocasiões. Como petisco no happy hour, como entrada para compartilhar ou como acompanhamento em uma refeição mais completa.



### SUORTE AJINOMOTO

A Ajinomoto® Food Service te ajuda a chamar a atenção dos seus clientes, com promoções e materiais de comunicação, para fidelizar clientes com o nº1 em vendas no Japão.



### PRODUTO VANTAJOSO

O Gyoza Ajinomoto® fácil e rápido de preparar e armazenar e, por ser congelado, dura até 18 meses se guardado de acordo com as instruções da embalagem.



### INOVAÇÃO

O Gyoza Ajinomoto® é o número 1 em vendas no Japão, pois é uma solução prática e inovadora, com receita tradicional e recheio suculento.



## INGREDIENTES

Sabor A Mi® Completo	20ml
Óleo	60ml
Arroz cru	680g
Ervilha (congelada)	260g
Pimentão vermelho (picado)	150g
Cenoura (picada)	300g
Milho em conserva (escorrido)	200g
Água fervente	1.6ml

## ARROZ À GREGA

Uma opção clássica, versátil e fácil de adaptar a diferentes tipos de serviço.

**1.** Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o arroz, a ervilha, o pimentão, a cenoura e o milho, e refogue por mais 2 minutos, ou até que o arroz esteja completamente envolvido.

**2.** Acrescente o **SABOR A MI®** e a água, misture e cozinhe em fogo baixo, com a panela semitapada, por 15 minutos, ou até que o líquido seque e o arroz esteja macio.

**3.** Retire do fogo e sirva em seguida

## INGREDIENTES

Caldo Sazón® Profissional Legumes	15g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO® 500 ml	200ml
Água	1,5l
Lentilha crua	320g
Cebola (cortada em tiras finas - julienne)	1,8kg
Arroz cru	255g



# ARROZ COM

# LENTILHA E CEBOLA

# CARAMELIZADA

Receita vegetariana para ampliar a clientela.

- 1.** Em uma panela grande, coloque 1 L da água, junte a lentilha e o **Caldo SAZÓN®** Profissional, e leve em fogo alto para ferver. Abaixar o fogo e cozinhe por 10 minutos, ou até que a lentilha esteja "al dente". Escorra e reserve a lentilha e a água do cozimento.
- 2.** Caramelize a cebola: em uma panela grande, coloque o **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo baixo. Junte a cebola e refogue por 40 minutos, ou até que fique dourada, mexendo ocasionalmente.
- 3.** Na mesma panela, acrescente o arroz e refogue por 1 minuto. Adicione a lentilha pré-cozida, a água do cozimento reservada e a água restante, previamente aquecidas. Cozinhe, com a panela semitampada, em fogo médio por 12 minutos, ou até que o arroz esteja macio e o líquido tenha secado. Sirva em seguida.





## INGREDIENTES

Tempero Sazón® Profissional Aves .....	15g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO® 500 ml .....	45ml
Sobrecoxa de frango (sem pele e sem osso, .....	800g cortada em cubos)
Sal .....	5g
Cebola (picada) .....	100g
Cenoura (ralada) .....	120g
Pimentão verde (em cubos) .....	50g
Pimentão vermelho (cortado em cubos) .....	50g
Pimentão amarelo (em cubos) .....	50g
Tomate (sem sementes, cortado em cubos) .....	170g
Ervilha (congelada) .....	90g
Arroz (cozido) .....	1kg

## ARROZ COM FRANGO

Uma opção prática para o dia a dia e de alta aceitação.

- 1.** Em um bowl médio, coloque os pedaços de frango e salpique metade do **Tempero SAZÓN®** Profissional e do sal. Cubra e reserve na geladeira por 15 minutos, para tomar gosto.
- 2.** Em uma panela grande, coloque metade do **Azeite TERRANO™** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango temperado e deixe fritar por 8 minutos, ou até dourar todos os lados. Retire da panela e reserve.
- 3.** Na mesma panela, coloque o restante do **Azeite TERRANO™** e deixe aquecer. Junte a cebola e frite por 1 minuto, ou até dourar.
- 4.** Acrescente a cenoura, os pimentões, o tomate e a ervilha. Refogue por 3 minutos e polvilhe com o restante do **Tempero SAZÓN®** Profissional e do sal.
- 5.** Adicione o frango e o arroz, misture até envolvê-los totalmente e sirva em seguida.

## INGREDIENTES

Molho Shoyu Satis!® 870ml	45ml
Vinagre de arroz	15ml
Suco de limão	15ml
Alho (picado)	3g
Pimenta dedo de moça (sem sementes, picada)	1g
Gengibre (ralado)	2,5g
Óleo de gergelim (torrado)	2,5ml
Gyoza Sabor Porco Ajinomoto®	400g
Óleo de soja	30ml
Cebolinha-verde (picada)	20g



## GYOZA COM MOLHO

Receita simples para fazer sucesso no cardápio com Gyoza Ajinomoto®.

- 1.** Em um bowl médio, coloque o **Molho Shoyu Profissional Satis!®**, o vinagre, o suco de limão, o alho, a pimenta, o gengibre e o óleo de gergelim, misture e reserve.
- 2.** Em uma frigideira grande, coloque metade do óleo e leve ao fogo médio para aquecer. Disponha metade dos gyozas e frite por 5 minutos, ou até dourar todos os lados. Retire do fogo e repita o processo com o restante do óleo e dos gyozas.
- 3.** Salpique a cebolinha e sirva em seguida acompanhado do molho.





**Aji**

**AJINOMOTO®**



**Food Service**

**CONHEÇA AS SOLUÇÕES AJINOMOTO® FOOD SERVICES.**