



**guia**  
da culinária

Envie sua receita

Receita de

Home

Sobre o Guia

Notícia

Você está aqui : [Home](#) > [Notícias](#) > Dica para desintoxicar: [Arroz tio João...](#)

06/02/2017

## Dica para desintoxicar: [Arroz tio João](#) 7 grãos integrais com quinoa

Rico em minerais essenciais para o organismo, como o cobre e o magnésio, [Tio João](#) 7 Grãos Integrais com Quinoa apresenta fibras e outros nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo

Compartilhe:

Share

10

Tweet

0



Mais uma novidade da [Josapar](#), empresa líder no mercado brasileiro de arrozes, chega à mesa dos brasileiros esbanjando sabor e benefícios à saúde: o [Arroz Tio João](#) 7 Grãos Integrais com Quinoa. O produto é ideal para quem se preocupa em manter uma alimentação saudável e equilibrada e limpar o organismo depois dos exageros das festas de final de ano. O novo produto é composto por Arroz Integral, Lentilha, Semente de Girassol, Arroz Vermelho, Linhaça, Gergelim e Quinoa. O produto não contém glúten.

Todos os grãos que compõem o produto são considerados altamente nutritivos, significando um mix especial de vitaminas, minerais e proteínas que, consumidos diariamente, oferecem uma série de benefícios ao organismo, como auxílio no combate aos radicais livres e ao colesterol, manutenção do peso corporal e funcionamento metabólico. O [Arroz Tio João](#) 7 Grãos Integrais com Quinoa não contém glúten nem sal, podendo ser consumido por celíacos. O produto é disponibilizado em embalagens de 500g e pode ser encontrado nas principais redes varejistas do país.

**Arroz Integral** - Grão rico em fibras, proteínas, cálcio, fósforo, magnésio e vitaminas do complexo B. Auxilia no funcionamento do intestino e promove sensação de saciedade, ajudando a controlar a fome;

**Lentilha** - Concentra boa quantidade de proteína, auxiliando na manutenção muscular, e fibras. Também é rica em minerais, como ferro, fósforo, selênio e magnésio. A lentilha ainda é uma ótima fonte de ácido fólico, vitamina essencial para a síntese de proteínas;

**Semente de Girassol** - Fornece fibras, vitamina A, magnésio e gordura monoinsaturada, que é o tipo necessário para controle das gorduras poliinsaturadas, contribuindo na prevenção das doenças cardiovasculares;

**Arroz Vermelho** - Pouco conhecido no Brasil, este grão tem propriedades nutricionais muito semelhantes às do arroz integral, porém com quantidades superiores de ferro e zinco;

**Linhaça** - Este grão possui carboidratos, proteínas, gorduras monoinsaturadas, fibras e é rico em ômega 3, que também ajuda a prevenir doenças cardiovasculares;

**Gergelim** - As sementes de gergelim são ricas em manganês, cobre, cálcio, vitamina B1, vitamina E e ainda fitoesteróis, que bloqueiam a produção de colesterol;

**Quinoa** - Grão destaque dessa composição. Originária da região dos Andes, há indícios de que os Incas utilizavam a quinoa antes mesmo da descoberta da América. Seu valor protéico é comparado ao da caseína do leite e possui um alto valor nutricional devido aos aminoácidos essenciais presentes em seus grãos.

Sobre a [Josapar](#)

Produzindo qualidade desde 1922 e líder nacional do mercado de arroz, possui sede em Pelotas (RS) e filiais em Recife (PE) e Itaquí (RS). Além do tradicional [Arroz Tio João](#), a [Josapar](#) está presente no mercado com o arroz e o feijão [Meu Biju](#), a linha de alimentos de soja [SupraSoy](#), entre outras marcas, como Beleza, Exato, Tio Mingote e No Ponto.

<http://www.josapar.com.br>

FONTE: Atitude Press