

**Título:** Gastronomia: Guia de arroz, integral, orgânico e vitaminado

**Veículo:** O Resumo da Moda

**Cidade:** Nacional


**Página:** Web

**Cm2:** 2723

**Mídia:** Web

**Data:** 20/11/2018


**Jornalista:** Redação



EM DESTAQUE:

### GASTRONOMIA: Último Beer Pack do ano está recheado de novidades

novembro 21, 2018



Clube do Malte traz quatro cervejas emblemáticas para o pack de dezembro

Fechando 2018 o Beer Pack de dezembro apresenta os assinantes do Clube do Malte ([www.clubedomalte.com.br](http://www.clubedomalte.com.br)), um dos maiores players do mercado craft beer do Brasil, com quatro cervejas emblemáticas e um copo. As selecionadas do mês foram: duas cervejas americanas inéditas da icônica Anchor Brewing, além das brasileiras Bierbaum Hop Lager...

### GASTRONOMIA: Guia de arroz, integral, orgânico e vitaminado

novembro 20, 2018

*Arroz Tio João fornece uma variedade de produtos nutritivos para quem busca alimentação saudável*

Um dos alimentos mais consumidos no mundo todo é o arroz, rico em carboidratos que garantem a energia essencial para o organismo funcionar. O grão também é fonte de vitaminas do complexo B e fibras, tornando-o completo. Mesmo assim, é possível encontrar no mercado outras opções de arroz que são ainda mais saudáveis.

O Tio João, uma das maiores marcas de arroz do país, conta em seu portfólio com o arroz integral, integral orgânico e vitaminado, ideais para dietas equilibradas. Mas, na hora de consumi-los, surgem diversas dúvidas sobre eles. Afinal, quais são os tipos, as diferenças e seus benefícios? Confira!

#### Arroz Tio João Integral

Rico em fibras e nutrientes, o arroz integral contribui para o bom funcionamento do intestino, aumenta a sensação de saciedade e reduz a absorção de gordura pelo organismo. Na comparação com o branco, tem maior concentração de magnésio e ômega 3. O magnésio auxilia no combate ao colesterol ruim, promove benefícios na formação dos ossos, evitando a desmineralização óssea e prevenindo problemas como a osteoporose. Já o ômega 3 protege a saúde cardiovascular e cerebral.

Graças à tecnologia avançada em seu processamento, o Arroz Tio João Integral dispensa a escolha e a lavagem dos grãos, além de garantir um preparo rápido e prático. Fica pronto em apenas 20 minutos e pode ser encontrado em pacotes de 500 gramas, um quilo, dois quilos e na versão bol in bag (com oito saquinhos que totalizam um quilo).

#### Arroz Tio João Integral Orgânico

Cultivado sem o uso de adubos e agrotóxicos, o arroz integral orgânico é o preferido dos adeptos da alimentação natural. Por não passar por nenhum processo químico ou de refinamento, os nutrientes são preservados, o que garante um valor nutritivo maior, além de manter o aroma e o sabor naturais do grão. É indicado por nutricionistas por ser rico em fibras solúveis que auxiliam na digestão e por promoverem a sensação de saciedade.

#### Arroz Tio João Vitaminado +Vita

Sem similar no mercado, o arroz +Vita é composto por um complexo vitamínico, moldado em formato de grãos de arroz e misturado ao Arroz Tio João 100% Grãos Nobres. Isso é feito sem alterar a cor, sabor, odor e calorias. É rico em vitamina B3 (niacina) e zinco. Também é fonte de ferro, manganês, vitamina A (retinol), vitamina B1 (tiamina), vitamina B9 (ácido fólico) e vitamina B12 (cianocobalamina), sendo assim uma excelente opção para a alimentação infantil e de idosos.

#### Sobre a Josapar

Produzindo qualidade desde 1922 e líder nacional do mercado de arroz, possui unidades industriais em Pelotas (RS), em Recife (PE), Itaquara (RS) e Campo Largo (PR). Além do tradicional Arroz Tio João, a Josapar está presente no mercado com o arroz e o feijão Meu Biju, a linha de alimentos em pó à base de proteína isolada de soja - [www.josapar.com.br](http://www.josapar.com.br) - entre outras marcas, como Azule Nova Oliva, Soy-Bereta, Exato, Tio Mangote e Tio Ponto. Visite o site [www.josapar.com.br](http://www.josapar.com.br)