

Título: Cinco Motivos para inserir o arroz preto na sua dieta
Veículo: 2A + Alimentos
Cidade: Nacional

Página: Web
Cm2: 716.71

Mídia: Web
Data: 12/01/2020
Jornalista: Redação

segunda-feira, 13 janeiro 2020 Home Quem somos Anuncie Receba nossa newsletter Serviços About



Portal de notícias sobre Controle de Qualidade e Boas Práticas na produção de alimentos e bebidas



CLIQUE AQUI E INSCREVA-SE NO GUIA ANUAL DE COMPRAS 2020

Automação	Bebidas	Boas Práticas	Cadeia fria	Controle de alergênicos	Controle de pragas
Ingredientes	Inspecção e controle de qualidade	Logística	Normas	Segurança Alimentar	Sistema

Capa » Notícias » Cinco Motivos para inserir o **arroz** preto na sua dieta

CINCO MOTIVOS PARA INSERIR O **ARROZ** PRETO NA SUA DIETA

De aparência exótica, o grão oferece benefícios para o funcionamento de todo o organismo.

Cultivado há mais de quatro mil anos na China, o **arroz** preto tem alto valor nutricional e é rico em benefícios à saúde. Se antes era conhecido como "arroz proibido", pois, por ser raro e saboroso, só podia ser consumido pelo Imperador Chinês e sua família, hoje ele pode ser encontrado nas prateleiras dos supermercados, oferecendo suas nobres características a todos os consumidores. Conheça abaixo cinco motivos para incluir esse exótico grão no cardápio do dia a dia.

1. Rico em fibras e proteínas

O **arroz** preto é uma excelente fonte de proteínas e fibras. Cada porção do grão oferece 20% a mais de proteínas e 30% a mais de fibras do que o **arroz** branco.

2. Amigo da balança

169 kcal é o que contém uma porção de 50g de **arroz** preto, quantidade inferior ao **arroz** branco, com 177 kcal, e ao integral, com 180 kcal. Além de menos calórico, o grão, por ser rico em fibras, ajuda a prolongar a sensação de saciedade e a regular o funcionamento do intestino, fatores que podem ser aliados de quem deseja emagrecer.

3. Possui propriedades antioxidantes

Comparado com outras variedades do grão, o **arroz** preto é o que tem o mais alto nível de antioxidantes, com perfil equiparado ao de frutas como famosas por essa propriedade, como cranberries e framboesa. O grão é rico em antocianina, que ajuda na prevenção de diversos tipos de câncer, inflamações e doenças do coração.

4. Fonte de minerais

Com alto teor de ferro, o **arroz** preto é uma boa opção para o cardápio de quem segue dieta vegetariana. Esse tipo de **arroz** também é rico em magnésio, mineral que auxilia na fixação do cálcio nos ossos.

5. Afrodisíaco!

Lendas chinesas atribuem o título de "arroz proibido" ao poder afrodisíaco do grão. Mito ou verdade, o fato é que o **arroz** preto é uma excelente combinação para preparações com frutos do mar, que são famosos por esse efeito. O grão, que tem sabor acastanhado, também vai bem com carnes mais robustas, como cordeiro e porco.

Motivos não faltam para provar, mas a marca **Arroz** Tio João dá mais três! São as receitas: **Arroz** Preto com Camarão, **Arroz** Preto com carne de porco e legumes e **Arroz** Preto com Pera Assadas. O **Arroz Preto Variedade Mundiais - Tio João** está disponível em embalagens de 500g e pode ser encontrado nos supermercados de todo o país. O preço sugerido é R\$ 14,98

COMPARTILHE!

