

Título: O poder dos grãos

Veículo: 3 Talheres

Cidade: Nacional

Página: Web

Cm2: 2604.9

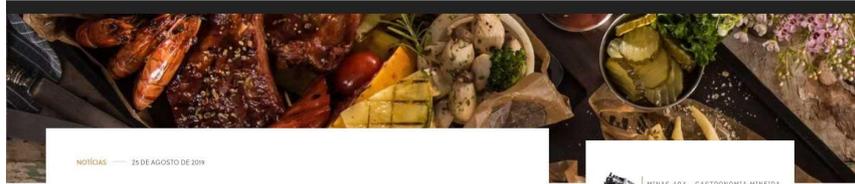
Mídia: Web

Data: 25/08/2019

Jornalista: Redação



NOTÍCIAS NOSSO MENU DOCERIA PARA BRINDAR LEITURAS VOCÊ CHEF



NOTÍCIAS — 25 DE AGOSTO DE 2019

O poder dos grãos

por REDAÇÃO 3 TALHERES



MINAS 104 - GASTRONOMIA MINEIRA



Belo Horizonte
RUA NOBRE 104 BLOCO B LOTA 31



Adorado pelos brasileiros, o **arroz** é tão versátil que chega à mesa como acompanhamento, prato principal e até mesmo sobremesa. Atualmente, é o terceiro cereal mais cultivado do mundo, perdendo apenas para o milho e o trigo. O **arroz** integral, por exemplo, é um alimento rico, fonte de fibras, minerais e óleos essenciais, e vem sendo redescoberto em diversas versões.

Cada vez mais comum, o **arroz** vermelho, negro e o multigrãos têm aparecido em pratos acessíveis do dia a dia. A **Meu Biju**, uma das marcas mais tradicionais de **arroz** do país, apresenta alguns dos benefícios dos grãos mais consumidos pelos brasileiros:

Arroz integral:

Fornecer energia e contém fibras que ajudam no funcionamento do intestino e no controle do colesterol, além de trazer saciedade, auxiliando no processo de perda de peso.

Triticale:

Grão produzido como fruto do cruzamento entre o trigo e o centeio, é um cereal nutritivo e rico em proteínas.

Trigo:

Importante fonte de energia para o organismo, o trigo é um alimento rico em vitaminas do complexo B, potássio, fósforo e magnésio.

Cevada:

Rica em vitaminas e minerais, auxilia na formação e manutenção da saúde dos ossos e dentes, além de sua ação antioxidante, que atua no combate ao envelhecimento precoce.

Linhaça:

Traz benefícios ao coração, intestino e na prevenção de alguns tipos de câncer. Suas fibras atuam na liberação da glicose no sangue reduzindo o acúmulo de gordura no corpo.

Arroz cateto:

Uma ótima fonte de proteínas importantes para formação de tecidos do corpo, rico em fibras e vitaminas B e E, que auxiliam no funcionamento do organismo.

Arroz vermelho:

Grão integral rico em nutrientes como ferro e fibras, que ajudam na redução do colesterol. A cor avermelhada se deve ao alto teor do antioxidante antocianina.

Aveia:

Por ser rico em fibras solúveis, o cereal reduz as taxas de LDL (colesterol ruim), previne o câncer de intestino, além de contar com diversos nutrientes como ferro, cálcio, magnésio, zinco, cobre, manganês, vitaminas e proteínas.

Lentilha:

Contém lisina, um aminoácido essencial para o organismo, além de ser rica em fibras, ferro, vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, potássio e magnésio.

Quinoa:

Rica em proteínas, fibras, cálcio e ferro, ajuda no fortalecimento muscular.

Gergelim:

Ajuda a melhorar a saúde óssea, protege contra radiação, câncer, hipertensão, diabetes e inflamação.

Sobre a Josapar

Produzindo qualidade desde 1922 e líder nacional do mercado de **arroz**, possui unidades industriais em Pelotas (RS), em Recife (PE), Itaquí (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 – **SupraSoy**, entre outras marcas, como **Azeite Nova Oliva**, Soys, Beleza, Exato, Tio Mingote e No Ponto.

MARCADORES: GRÃOS, MEU BIJU