

**Título:** O poder do arroz 8 grãos  
**Veículo:** Gastronomania  
**Cidade:** Rio de Janeiro

**Página:** Web  
**Cm2:** 1464.13

**Mídia:** Web  
**Data:** 22/08/2019  
**Jornalista:** Redação

Home Privacidade Quem Somos Publicidade Termos de uso Contato



Artigos Blogs Entrevistas Onde Comer Serviços Receitas Loja



Conjunto de Forma para pudim



**R\$ 106,29**  
ou 3 x R\$ 35,43



Buscar

## Notícias

[Tweet](#) [Compartilhe](#)

### O poder do arroz 8 grãos

Atualizado em 22/08/2019

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. E, para tornar as refeições mais completas em nutrientes, vitaminas e antioxidantes, o Meu Biju, uma das marcas mais tradicionais de arroz do país, apresenta sua linha de arroz 8 grãos nas versões aveia e quinoa. Confira seus diferenciais e benefícios à saúde.

Conheça os ingredientes que compõem cada um deles, e entenda suas funcionalidades:

**Meu Biju Arroz 8 Grãos com Aveia:** Arroz integral, triticale, trigo, cevada, linhaça, arroz cateto, arroz vermelho e aveia. Contém glúten | Preço sugerido: R\$ 6,50

**Meu Biju Arroz 8 grãos com quinoa:** Arroz integral, trigo, arroz cateto, lentilha, arroz vermelho, linhaça, quinoa e gergelim. Contém glúten. | Preço sugerido: R\$ 6,50

**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, Soy+, Beleza, Exato, Tio Mingote e No Ponto. Visite o site [www.josapar.com.br](http://www.josapar.com.br)

Publicidade

Garanta seus equipamentos contra os riscos do dia-a-dia



Faça o cálculo clicando aqui

Publicidade



Publicidade

### Cuscuzeira



Comprar

Publicidade

### Caçarolas Antiaderente Cerâmico



Menos óleo torna a comida mais saudável. **Clique aqui** e veja como