

**Título:** Superarroz é opção para diversificar o arroz branquinho de todo dia  
**Veículo:** Mundo do Marketing  
**Cidade:** Rio de Janeiro

**Mídia:** Web  
**Data:** 14/02/2020  
**Jornalista:** Redação.

TUDO WEB

  
MENU

  
Você conectado com o mercado.

VEJA UMA DEMONSTRAÇÃO
ACESSO PREMIUM

  
LOGIN

  
BUSCAR

 NOTÍCIAS CORPORATIVAS

227509  
**Superarroz é opção para diversificar o arroz branquinho de todo dia**

**Tio João** dá dicas de como sair do tradicional e variar na alimentação diária com diferentes tipos deste grão, como o negro, o selvagem e o vermelho

São Paulo    Categoria: Alimentação    Autor: DINO    Data de Publicação: 14/02/2020



DINO

Presente nos pratos da maioria dos brasileiros, o arroz branco é parte tradicional da nossa alimentação diária. Mas é possível diversificar (e muito), já que existe uma grande variedade deste grão proveniente de diferentes regiões do mundo. Conforme Luís Augusto Krause, diretor executivo de uma das marcas mais tradicionais de arroz do país, o **Tio João**, é possível encontrar uma infinidade de outros tipos de arrozes, além do branco. "Muitos brasileiros desconhecem, mas o arroz tem mais de duas mil variedades. O **Tio João**, por exemplo, oferece a linha Variedades Mundiais, que traz arrozes do Canadá, como o Selvagem, ou Vermelho, típico da cozinha francesa", explica.

Nos últimos anos, esta variedade tem se popularizado de forma muito mais rápida, já que os benefícios dos chamados "superarroz", caiu nas graças dos atletas e das pessoas com restrições de dietas. Além de oferecerem sabor diferenciado, os outros tipos de arroz trazem nutrientes essenciais para a manutenção do organismo. Conheça mais:

**1. Arroz Integral**

Para aqueles que desejam uma alimentação mais rica em nutrientes, o arroz Integral é uma ótima opção. Seu método de produção, que não passa pelo mesmo sistema de refinamento que o branco, garante a preservação de seus nutrientes internos, como vitaminas do tipo B, magnésio e fibras, garantindo maior saciedade. Rico em fibras, contribui para um melhor funcionamento do intestino e auxilia nas dietas de emagrecimento se consumido moderadamente.

**2. Selvagem**

O arroz selvagem é um grão escuro e proveniente do Canadá. De sabor adocicado semelhante ao das nozes, é um fonte rica de proteínas e vitaminas do complexo B, que agem no metabolismo e auxiliam no ganho de massa muscular.

**3. Arroz Preto**

Proveniente da China, o arroz preto é rico em vitaminas A, B1, B2, B6, B12, Cálcio, Magnésio, Ferro e Zinco, apresenta alto teor de fibras e também auxilia na redução de taxas de colesterol. Além disso, apresenta um aporte considerável de compostos fenólicos, flavonoides e antocianinas, que combatem os radicais livres.

**4. Arroz Vermelho**

Com textura firme e rico em fibras, sais minerais, proteínas e vitaminas, o arroz vermelho é uma ótima opção para acompanhar carnes vermelhas ou frutos do mar. Além do seu visual chamativo e diferenciado, é também um agente contra o aumento dos índices de colesterol ruim no sangue e na promoção de melhorias nos sistemas intestinal e digestivo.