

Título: Arroz integral é aliado na guerra contra a balança
Veículo: Diário da Região
Cidade: Catanduva

Página: web
Cm2: 3116

Mídia: Web
Data: 15/02/2018
Jornalista: Redação

Arroz integral é aliado na guerra contra a balança

Rico em nutrientes e vitaminas, arroz integral auxilia na digestão e pode ser útil na prevenção de uma variedade de doenças



O arroz integral é um importante aliado de quem quer manter uma alimentação saudável e evitar o excesso de peso. De acordo com a nutricionista Caroline de Sá, o arroz integral é rico em fibras e auxilia na prevenção de doenças. "O arroz integral é um grão de arroz não polido que apresenta todos os seus nutrientes. Contém mais fibras, mais vitaminas e minerais e requer um cozimento mais longo. Dessa maneira, são ricos em fibras, vitaminas, ferro e cálcio, além de conter ômega-3. Isso e a maior quantidade de grãos (em relação à arroz branco) é o que torna o arroz integral tão saudável", afirma Caroline de Sá.

Arroz integral - um up na sua saúde

Auxílio no processo digestivo
O arroz integral possui uma quantidade muito maior de fibras em relação ao arroz branco. Essa característica colabora com o funcionamento do intestino, o que é muito importante na função metabólica do organismo e na perda de peso. As fibras ajudam a regular o trânsito intestinal e a evitar a prisão de ventre.

Controle o colesterol
A grande presença de manganês e de selênio-3 é muito importante para o controle do colesterol. O arroz integral também ajuda a controlar o colesterol, pois contém mais fibras e proteínas em relação ao arroz branco.

Prevenção de doenças
O arroz integral contém um alto teor de fibras, o que ajuda a controlar o peso e a prevenir doenças como a obesidade e a diabetes. Além disso, o arroz integral também é rico em vitaminas e minerais, o que ajuda a fortalecer o sistema imunológico e a prevenir doenças.

Ajuda a emagrecer
Além de prevenir uma variação maior de calorias, que não se pressa a ingerir uma quantidade menor de alimentos, o grão integral é rico em fibras e proteínas, o que ajuda a controlar o apetite e a evitar o excesso de peso.

Torta de arroz integral com alho poró

Ingredientes para a massa:
1 xícara de arroz integral cozido
1 colher de sopa de óleo
2 colheres de sopa de alho poró picado
1 colher de chá de sal
1 xícara de leite
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de chá de salsa picada

Ingredientes para o recheio:
2 colheres de sopa de alho poró picado
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de salsa picada

Ingredientes para o molho:
1 xícara de leite
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de chá de sal

Modo de preparo:
1. Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio e adicione o arroz integral e o alho poró picado. Adicione o leite e mexa bem por 10 minutos.

Coxinha saudável

Ingredientes:
1 xícara de arroz integral cozido
1 colher de sopa de óleo
2 colheres de sopa de alho poró picado
1 colher de chá de sal
1 xícara de leite
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de chá de salsa picada

Modo de preparo:
1. Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio e adicione o arroz integral e o alho poró picado. Adicione o leite e mexa bem por 10 minutos.

Bolinho assado de arroz integral

Ingredientes:
1 xícara de arroz integral cozido
1 colher de sopa de óleo
2 colheres de sopa de alho poró picado
1 colher de chá de sal
1 xícara de leite
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de chá de salsa picada

Modo de preparo:
1. Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio e adicione o arroz integral e o alho poró picado. Adicione o leite e mexa bem por 10 minutos.

Arroz integral refrescante

Ingredientes:
1 xícara de arroz integral cozido
1 colher de sopa de óleo
2 colheres de sopa de alho poró picado
1 colher de chá de sal
1 xícara de leite
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de chá de salsa picada

Modo de preparo:
1. Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio e adicione o arroz integral e o alho poró picado. Adicione o leite e mexa bem por 10 minutos.

Ceviche com biscoito de arroz integral

Ingredientes:
1 xícara de arroz integral cozido
1 colher de sopa de óleo
2 colheres de sopa de alho poró picado
1 colher de chá de sal
1 xícara de leite
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de chá de salsa picada

Modo de preparo:
1. Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio e adicione o arroz integral e o alho poró picado. Adicione o leite e mexa bem por 10 minutos.