

Título: Troque O Branco Por Outro Tipo De Arroz Mais Saudável

Veículo: Cozinhar Comer e beber

Cidade: Nacional

Página: web

cm2: 1355

Mídia: Web

Data: 26/06/2018

Jornalista: Redação

COZINHAR, COMER E BEBER



DICAS DE CULINÁRIA

RECEITAS

TURISMO GASTRONÔMICO

RESTAURANTES

BARES

COMIDINHAS

VINHOS E BEBIDAS

RESERVA85



DICAS DE CULINÁRIA

Troque O Branco Por Outro Tipo De Arroz Mais Saudável

25/06/2018 Cozinhar, Comer e Beber Comment(0)

O arroz branco tornou-se um vilão da dieta. Por oferecer mais carboidrato que vitaminas e minerais, muitas pessoas cortaram o grão da alimentação diária. Mas, convenhamos, não há combinação melhor do que arroz com feijão. E não estamos falando apenas do sabor, mas também das propriedades nutricionais únicas que essa mistura oferece. Juntos oferecem uma proteína semelhante à carne vermelha, além de fibras que ajudam a dar saciedade. Uma alternativa é substituir o tradicional branco por outro tipo de arroz mais saudável. Estima-se que em todo o mundo exista cerca de 1500 versões do grão. A marca de arroz **Tio João** oferece mais de 20 opções. Confira algumas que aliam benefícios e sabor.

Arroz Integral

Opção para quem busca uma alimentação mais rica em nutrientes, a versão integral não passa pelo mesmo sistema de refinamento que o branco, o que garante a preservação de seus nutrientes internos, como vitaminas do tipo B, magnésio e fibras, garantindo maior saciedade, o que contribui para o emagrecimento. e possibilita uma vida mais saudável para toda a família. Arroz **Tio João** Integral – R\$ 4,49 (1kg) e R\$ 2,69 (500g).

Selvagem

Baixo em calorias e gorduras, não possui glúten e é bastante proteico, sendo um excelente acompanhamento para aves, carnes e peixes. Também é um grande aliado na melhoria do sistema digestório e no combate a problemas do coração. Arroz **Tio João** Cozinha Canadense 250g (arroz selvagem) – R\$ 49,90

Arroz Preto

Vindo da China Antiga, o arroz preto possui muito mais que uma aparência exótica. Possui 20% a mais de proteína que o branco e maior quantidade de fibras em sua composição. Também é um poderoso aliado na luta pelo emagrecimento, além de trazer um novo visual às refeições tradicionais. Arroz **Tio João** Cozinha Chinesa 500g (arroz preto) – R\$ 14,98

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. Arroz **Tio João** Cozinha Francesa 500g (arroz vermelho) – R\$ 12,99

Salvar

ÚLTIMAS NOTÍCIAS



RECEITA DE MASSA DE PIZZA TRADICIONAL

10/07/2018 Cozinhar, Comer e Beber



HARMONIZAÇÃO DE PIZZA COM VINHO/CERVEJA

10/07/2018 Cozinhar, Comer e Beber



RESTAURANTES TÊM PROMOÇÕES PARA O DIA DA PIZZA

10/07/2018 Cozinhar, Comer e Beber



PIZZA FIT! DICAS E RECEITA PARA INCLUIR A PIZZA NA DIETA

10/07/2018 Cozinhar, Comer e Beber



RECEITA DE BOLO DE FUBÁ SEM LACTOSE COM MOLICO + PROTEÍNA

04/07/2018 Paula Daidone



TROQUE O BRANCO POR OUTRO TIPO DE ARROZ MAIS SAUDÁVEL

25/06/2018 Cozinhar, Comer e Beber



CHEF GUGA ROCHA ENSINA RECEITA DE BORSCHT – SOPA DE BETERRABA RUSSA

21/06/2018 Cozinhar, Comer e Beber



GALERIES LAFAYETTE OFERECE AULA DE GASTRONOMIA EM PARIS

21/06/2018 Cozinhar, Comer e Beber



ONDE ASSISTIR A COPA DO MUNDO EM SÃO PAULO

15/06/2018 Cozinhar, Comer e Beber



RECEITA DE CHEESECAKE COM CREAM CHEESE SCALA

14/06/2018 Cozinhar, Comer e Beber