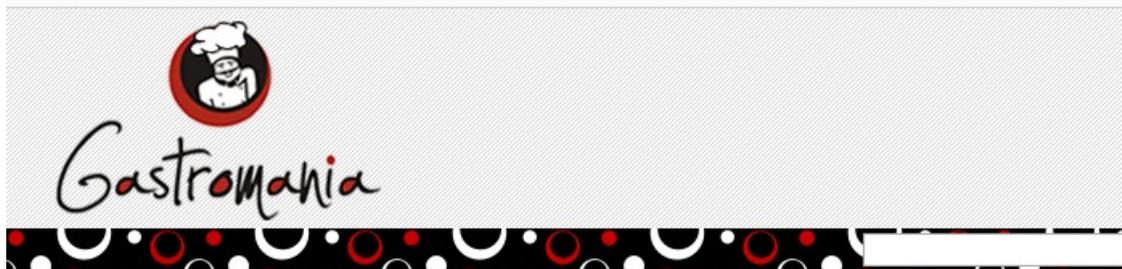


Título: Varie o cardápio da semana com o super nutritivo Arroz Selvagem**Veículo:** Gastronomia**Página:** Web**Mídia:** Web**Cidade:** Rio de Janeiro**Cm2:** 499.1**Data:** 21/08/2018**Jornalista:** Redação[Home](#) [Privacidade](#) [Quem Somos](#) [Publicidade](#) [Termos de uso](#) [Contato](#)[Artigos](#)[Blogs](#)[Entrevistas](#)[Onde Comer](#)[Serviços](#)[Receitas](#)

Notícias



Varie o cardápio da semana com o super nutritivo Arroz Selvagem

Atualizado em 21/08/2018

Apesar de não ser muito parecido com o tradicional arroz branco, o arroz selvagem é perfeito pra quem quer experimentar novos sabores e manter uma alimentação rica em nutrientes. As vantagens são inúmeras. Esse exótico arroz, proveniente do Canadá, contribui na saúde cardíaca, na digestão, melhora o sistema imunológico, combate doenças crônicas e ainda ajuda a perder peso, já que possui menos calorias que o arroz branco ou integral.

Além de tudo, ainda é bastante proteico e livre de glúten e sódio. Contém os principais aminoácidos essenciais para o bom funcionamento do organismo, em quantidades superiores à maioria dos grãos. É um ingrediente tão versátil que pode ser consumido até na salada. Confira uma receita prática, saborosa e saudável para diversificar o cardápio do dia a dia:

RECEITA: Salada de Arroz Selvagem com Nozes e Cranberries

INGREDIENTES:

200g de Arroz Selvagem Tio João – Variedades Mundiais – Cozinha Canadense

150g de nozes picadas

2 colheres de hortelã fresca picada

50g de Cranberries desidratados

Suco de 1 limão

2 colheres de sopa de óleo de amendoim ou girassol

Sal e pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Arroz Selvagem Tio João – Variedades Mundiais – Cozinha Canadense na água fervente com sal por cerca de 40 minutos, ou até alcançar a textura desejada. Escorra e deixe esfriar. Misture o arroz com o restante dos ingredientes e tempere com sal e pimenta do reino moída na hora.

Desenvolvido por: Arroz Tio João

Tempo de preparo: 30 minutos

Sobre a **Josapar**

Produzindo qualidade desde 1922 e líder nacional do mercado de arroz, possui unidades industriais em Pelotas (RS), em Recife (PE), Itaqui (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