

Título: Superarroz é opção para diversificar o arroz branquinho de todo dia
Veículo: Jornal Metrôpole
Cidade: Carapicuíba

Página: Web
Cm2: 685.76

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

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, 14/02/2020 – 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 Luis

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 arroz, 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 arzozes do Canadá, como o Selvagem, ou Vermelho, típico da cozinha francesa", explica.

“**Muitos brasileiros desconhecem, mas o arroz tem mais de duas mil variações provenientes de diferentes partes do mundo.**”

Nos últimos anos, esta variedade tem se popularizado de forma muito mais rápida, já que os benefícios dos chamados "superarozes", 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.