

Título: 5 motivos para inserir o arroz preto ou negro na sua alimentação
Veículo: Sabor à Vida Gastronomia
Cidade: São Paulo

Mídia: Web
Data: 10/12/2019
Jornalista: Redação.

10 de janeiro de 2020



Sabor à Vida Gastronomia
Estado de São Paulo

DEPOSITE R\$100 JOGUE COM R\$200*

*10x Termos Aplicáveis

SABOR À VIDA ▾ NOTÍCIAS ▾ TV ▾ ÁREAS ▾ COZINHAS ▾ BEBIDAS ▾ TÉCNICAS ▾ COLUNISTAS ▾

Home » Áreas » 5 motivos para inserir o arroz preto ou negro na sua alimentação



Áreas
Destaque Principais
Notícias

5 motivos para inserir o arroz preto ou negro na sua alimentação

10 de janeiro de 2020 | Sabor à Vida | 0 comentários | alimentação, áreas, arroz, arroz negro, arroz preto, arrozes, dietas, emagrecer, fibras, gastronomia, josapar, nutrição

Todo apaixonado por gastronomia precisa de uma ajuda para cuidar do corpo!

Massagem corporal
Tratamento facial
Tratamento corporal
Banho de lua

Benedita Vaz
Massoterapeuta

Tratamentos Massagens
Agende uma sessão! 11 94240-5454

Guia Gastronômico
cadastre sua empresa agora mesmo!



[f](#)
[t](#)
[g+](#)
[in](#)
[v](#)
[p](#)
[3](#)

Cultivado há mais de quatro mil anos na China, o **arroz preto** – também conhecido como **arroz negro** – tem alto valor nutricional e é rico em benefícios à **saúde**. Se antes era conhecido como "arroz proibido", pois por ser raro e saboroso, só podia ser consumido pelo Imperador Chinês e sua família, hoje ele pode ser encontrado nas prateleiras dos supermercados, oferecendo suas nobres características a todos os consumidores.

Conheça abaixo cinco motivos para incluir esse exótico grão no cardápio do dia a dia.

Motivos

- #### 1 – Rico em fibras e proteínas

O arroz preto é uma excelente fonte de proteínas e fibras. Cada porção do grão oferece 20% a mais de proteínas e 30% a mais de fibras do que o arroz branco.
- #### 2 – Amigo da balança

169 kcal é o que contém uma porção de 50gr de arroz preto, quantidade inferior ao arroz branco, com 177 kcal, e ao integral, com 180 kcal. Além de menos calórico, o grão, por ser rico em fibras, ajuda a prolongar a sensação de saciedade e a regular o funcionamento do intestino, fatores que podem ser aliados de quem deseja **emagrecer**.
- #### 3 – Possui propriedades antioxidantes

Comparado com outras variedades do grão, o arroz preto é o que tem o mais alto nível de antioxidantes, com perfil equiparado ao de frutas como famosas por essa propriedade, como cranberry e framboesa. O grão é rico em antocianina, que ajuda na prevenção de diversos tipos de câncer, inflamações e doenças do coração.
- #### 4 – Fonte de minerais

Com alto teor de ferro, o arroz preto é uma boa opção para o cardíaco de quem segue **dieta vegetariana**. Esse tipo de arroz também é rico em magnésio, mineral que auxilia na fixação do cálcio nos ossos.
- #### 5 – Afrodisíaco

Lendas chinesas atribuem o título de "arroz proibido" ao poder afrodisíaco do grão. Mito ou verdade, o fato é que o arroz preto é uma excelente combinação para preparações com frutos do mar, que são famosos por esse efeito. O grão, que tem sabor acastanhado, também vai bem com carnes mais robustas, como cordeiro e porco.

Sobre a Josapar

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

[Site](#) / [Facebook](#)

Foto Destaque: Banco de Imagens

★★★★★ 5 / 5 (1 vote)