

Delícias com
Arroz e Feijão



*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Arroz e Feijão
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

DELÍCIAS COM ARROZ E FEIJÃO

PRISCILA ZACZUK BASSINELLO

RENILDA APARECIDA FERREIRA

GIORDANNA LUIGGIA BUDRONI BASSINELLO

***Embrapa Arroz e Feijão
Santo Antônio de Goiás, GO
2011***

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Informação Tecnológica

Parque Estação Biológica (PqEB)

Av. W3 Norte (final)

70770-901 Brasília, DF

Fone: (61) 3448-4236 | Fax: (61) 3448-2494

www.embrapa.br/liv | vendas@sct.embrapa.br

Embrapa Arroz e Feijão

Rodovia GO-462 km 12, Zona Rural, Caixa Postal 179,

75375-000 Santo Antônio de Goiás, GO

Fone: (62) 3533-2110 | Fax: (62) 3533-2100

www.cnpaf.embrapa.br | sac@cnpaf.embrapa.br

Comitê Local de Publicações

Presidente: *Luís Fernando Stone*

Secretário-Executivo: *Luiz Roberto Rocha da Silva*

Membros: *Silvando Carlos da Silva*

Supervisão editorial e revisão de texto: *Camilla Souza de Oliveira*

Luiz Roberto Rocha da Silva

Normalização bibliográfica: *Ana Lúcia Delalibera de Faria*

Editoração eletrônica e Capa: *Fábio Nolêto*

Fotografias: *Fábio Nolêto e Sebastião Araújo*

1ª edição

1ª impressão (2011): 1.500 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não-autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP

Embrapa Arroz e Feijão

Bassinello, Priscila Zaczuk.

Delícias com arroz e feijão / Priscila Zaczuk Bassinello, Renilda Aparecida Ferreira, Giordanna Luiggia Budroni Bassinello. - Santo Antônio de Goiás : Embrapa Arroz e Feijão, 2011.

112 p. : il. ; 23 cm × 19 cm.

ISBN 978-85-7437-038-5

1. Arroz – Culinária. 2. Feijão – Culinária. 3. Arroz – Valor nutritivo. 4. Feijão – Valor nutritivo. I. Ferreira, Renilda Aparecida. II. Bassinello, Giordanna Luiggia Bassinello. III. Título. IV. Embrapa Arroz e Feijão

CDD 641.6318 (21. ed.)

© Embrapa 2011

AUTORES

PRISCILA ZACZUK BASSINELLO

Engenheira Agrônoma formada na ESALQ/USP (1996) e doutora em Ciência de Alimentos pela FCF/USP (2002). Há oito anos atua como pesquisadora da Embrapa Arroz e Feijão na área de Ciência de Alimentos/Bioquímica/Qualidade de Grãos, com ênfase nos seguintes temas: qualidade tecnológica, nutricional, funcional e sensorial de feijão comum, arroz e subprodutos; segurança alimentar; gestão da qualidade, especialmente em laboratórios de análises; aproveitamento e desenvolvimento de produtos à base de arroz e feijão para alimentação humana. Responsável pela Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão desde sua criação em 2004 até 2009, coordenando trabalhos e cursos na área. Atualmente apóia os projetos da Cozinha Experimental.

RENILDA APARECIDA FERREIRA

Instrutora dos Cursos da Cozinha Experimental. Assistente do laboratório de Qualidade de Grãos da Embrapa Arroz e Feijão há 28 anos, com participação e apoio a projetos de pesquisa voltados ao desenvolvimento de produtos e monitoria de cursos da Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão desde 2004. Ministrou cursos em diversos eventos: Feira Internacional de Alimentos - São Paulo/SP; Feira Ciência para a Vida - Brasília/DF; Feira Agrotins - Palmas/TO; Campanha "Par Perfeito" nos Supermercados Carrefour, Marcos e Extra, em Goiânia/GO, entre outros.

GIORDANNA LUIGGIA BUDRONI BASSINELLO

Nutricionista formada pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (2002). Pós-graduada em Administração de Empresas pela Fundação Getúlio Vargas (2007). Pós-graduada em Nutrição Clínica pelo Grupo de Apoio em Nutrição Enteral e Parenteral - GANEP Nutrição Humana, em São Paulo (2009).

AGRADECIMENTOS

As autoras agradecem a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a elaboração deste livro e acreditaram nesse trabalho. A todos aqueles que demonstraram entusiasmo e confiança na degustação dos pratos e, à equipe que preparou as fotos que abrilhantaram as receitas, o nosso especial reconhecimento. Um singelo agradecimento à colega Celina Alves Avelino de Moura pelo apoio administrativo.

ABERTURA

O arroz e o feijão como nunca se viu. Nesta publicação, a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) apresenta uma série de receitas com esses dois produtos e seus subprodutos no intuito de mostrar a versatilidade de ambos em pratos para além da combinação já conhecida e muito apreciada nas refeições brasileiras.

Voltado à donas-de-casa, chefes de cozinha e amantes da boa mesa, este livro traz receitas nas quais o arroz e o feijão entram no cardápio na forma de bolos, biscoitos, saladas, doces, sorvetes e pratos salgados, ora em substituição, ora como incremento aos ingredientes tradicionais.

Além disso, há receitas à base de diversos tipos de grãos de arroz e de feijão existentes, bem como pratos da culinária nacional e internacional, convidando os mais ousados a abusarem de sua criatividade gastronômica no aproveitamento diversificado desses alimentos.

Contudo, mais que um livro de receitas, a presente obra busca ainda repassar noções de educação alimentar e desmistificar preconceitos envolvendo o arroz e o feijão a partir da discussão do valor nutricional desses produtos e do potencial benéfico de ambos à saúde. Trata-se, portanto, de um livro que possui também caráter técnico, resultante do esforço das equipes de trabalho da Embrapa, na iniciativa designada Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão.

Acreditamos que a oportunidade de leitura deste material resultará na reflexão de nossos conceitos sobre a boa alimentação, contribuindo para a constituição de novas práticas culinárias, pois cuidar da nutrição é cuidar da vida.

As Autoras

SUMÁRIO

Alimentação equilibrada: a base para uma vida mais saudável.....	13
Para entendermos um pouco mais sobre uma alimentação saudável.....	14
Mas como saber o quanto devo comer de cada grupo?	16
O que é uma caloria?.....	19
Mas quanto é uma porção?	19
Dicas para melhor utilização da pirâmide	22
Arroz com feijão, o par perfeito	23
Componentes do grão de arroz.....	25
Arroz: saúde e nutrição	31
Em síntese, o arroz.....	33
Dicas para o preparo dos feijões cozidos	36
Receitas com arroz e feijão	37
Doces	39
<i>Alfajor</i> com farinha de arroz e raspa de limão	40
Barra de cereais de arroz e feijão.....	42
Bebida de extrato de arroz sabor maracujá.....	44
Bolo de arroz aromático ou comum	46
Bolo de arroz preto	48
Bolo mesclado de arroz branco e preto	50

Bolo de banana e nozes com farelo e farinha de arroz	52
Bolo de farelo de arroz e farinha de arroz com frutas cristalizadas	54
Bolo exótico de feijão preto	56
Biscoito com farelo de arroz e farinha de arroz	58
Brigadeiro de feijão	60
Cajuzinho de farelo de arroz torrado	62
Casadinho “par perfeito”	64
<i>Flan</i> de arroz	66
<i>Muffins</i> de farelo e farinha de arroz	68
Pé de moleque de doce de feijão	70
<i>Petit gâteau</i> com farinha de arroz	72
Pudim de arroz doce	74
Sequilho com farelo e farinha de arroz	76
Sorvete caseiro de arroz sabor maracujá	78
Salgadas	81
Arroz colorido	82
Coxinha de farinha de arroz	84
Cuscuz de arroz	86
Cuscuz paulista com farinha de arroz	88
Feijão fradinho com arroz vermelho - “rubacão”	90
Feijoada vegetariana	92
Pão de queijo de farinha de arroz	94

Paçoca de carne de sol e farelo de arroz	96
Risoto com <i>funghi</i> seco.....	98
Rocambole de arroz.....	100
Salada de arroz preto	102
Salada de feijão	104
Sopa árabe.....	106
Referências	109
Literatura recomendada	110

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA: A BASE PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

A modernização das sociedades industrializadas acarretou transformações significativas no estilo de vida da população, implicando também em mudanças nos padrões de dieta. Infelizmente, o que se consome hoje difere muito do cardápio de nossos antepassados. A dieta atual (padrão ocidental) contém altos níveis de gorduras totais, colesterol, açúcar, carboidratos refinados e sódio e baixos teores de ácidos graxos insaturados e fibras, composição que, aliada à vida sedentária e aos maiores níveis de estresse aumentam os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, acidentes cerebrovasculares, osteoporose e doenças coronarianas.

Ao longo dos anos, o homem aprendeu e desaprendeu a lidar com seu alimento. Desde antigamente, quando a refeição era um evento inusitado (sendo vital o armazenamento de gordura e proteína), passando pela conquista da agricultura e pelo domínio da criação de animais para abate, até os dias de hoje, quando predominam os alimentos industrializados, verificaram-se avanços e retrocessos.

A mudança de hábito se reflete diretamente na saúde. De acordo com o levantamento divulgado pelo Ministério da Saúde em dezembro de 2010, entre 1996 e 1997 aumentaram em 10% as mortes provocadas por diabetes, doença ligada ao excesso de peso (SILVA, 2010). Os carboidratos complexos, como o arroz e o feijão, estão associados às fibras, que são importantes para prevenção de doenças. Essa mudança na alimentação, da tradicional para a industrializada, reduz a quantidade de fibras, que são importantes para a prevenção da doença cardiovascular, da diabetes, da obesidade e de alguns tipos de câncer.

A ingestão cada vez maior de alimentos de rápido preparo, internacionalmente conhecidos como *fast-food*, é um fator predisponente para a obesidade e diabetes, conforme comprovado em estudos científicos. Aliás, é uma constatação epidemiológica a relação entre *fast-food* e doenças cardiovasculares: à medida que culturas que não

tinham esse hábito passaram a tê-lo inadvertidamente, a incidência desse tipo de doença aumentou. O crescimento do aparecimento desse grupo de doenças nas estatísticas é uma questão de tempo, da mesma maneira que aconteceu no Japão e em outras culturas que só mais recentemente aceitaram essa alimentação (ao menos em parte). A civilização moderna parece cada vez mais inebriada pela comida pronta, enlatada, pelas frituras e biscoitos ricos em gordura hidrogenada que, pouco a pouco, abrem-nos inúmeras portas para a doença.

Para os chineses milenares, a saúde está em pratos coloridos; para os hindus, a saúde começa e acaba na boca. Seja qual for o provérbio adotado, é impossível pensar em saúde sem concentrar muita atenção na alimentação. Você é o que você come; portanto, comer bem e aproveitar melhor os nutrientes é saúde; é vida.

Uma nova imagem em consumo de alimentos vem surgindo, na qual satisfazer apetite e saciedade não é a única consideração. Há um século, os estudos em nutrição tinham importância secundária à medicina e estavam voltados para avaliações de deficiências qualitativas e quantitativas na dieta. Na entrada do novo milênio, a ciência médica rende-se ao fato de que a nutrição tem impacto decisivo na saúde, na recuperação e na prevenção de doenças.

A partir disso, verifica-se a importância da alimentação saudável, visto que essa faz parte do tratamento e, principalmente, da prevenção das DCNT. *Mas o que é uma alimentação saudável? Uma alimentação saudável é aquela que fornece ao nosso corpo, na quantidade certa, todos os nutrientes de que ele necessita.*

PARA ENTENDERMOS UM POUCO MAIS SOBRE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimento é tudo aquilo que comemos e esse é composto por **nutrientes** que desempenharão funções variadas em nosso corpo, garantindo o seu bom funcionamento.

Na natureza, encontramos uma quantidade infinita de alimentos, porém existem somente sete tipos de nutrientes, sendo eles: proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais, fibra e água. Com base nisso, os alimentos foram divididos em grupos:

1. **Alimentos Energéticos:** neles encontraremos em maiores quantidades os nutrientes carboidratos e/ou gorduras. Sua principal função é fornecer energia para que o nosso corpo e órgãos desempenhem suas funções: respirar, falar, andar, pensar etc. Ainda dentro desse grupo, encontramos uma subdivisão entre os carboidratos:
 - A) **Carboidratos Complexos**, que, além de energia, nos fornecem também alguns minerais e fibras, porém esses em menor quantidade.
 - i. **Cereais:** arroz, trigo, milho, aveia, centeio, e suas farinhas e derivados, como pães, torradas, macarrão e outras massas;
 - ii. **Raízes e Tubérculos:** batata inglesa, batata doce, mandioca, mandioquinha, cará, inhame, e suas farinhas e derivados, como tapioca, polvilho etc.
 - B) **Açúcares**, que nos fornecem somente energia, como açúcar, mel, melado, balas, doces, chocolates etc.
 - C) **Gorduras**, que, além de nos fornecerem energia, participam do transporte de vitaminas lipossolúveis, da fabricação de hormônios e influem na manutenção da temperatura corporal. Essas também são subdivididas em:
 - i. **Gordura Animal (*gordura saturada*):** manteiga, creme de leite, banha, gorduras das carnes em geral, pele das aves, torresmo, *bacon* etc.;
 - ii. **Gordura Vegetal (*gordura insaturada*):** óleos vegetais, como os de soja, milho, canola, girassol e o azeite.
2. **Alimentos Construtores:** neles encontraremos em maior quantidade as proteínas. Sua principal função é a formação de tecidos (pele, unha, cabelo, músculos etc.) e ossos. Eles se dividem em três subgrupos:
 - A) **Laticínios**, que nos fornecem proteínas e cálcio, como o leite e seus derivados (iogurtes, coalhadas e queijos).

- B) **Carnes**, que nos fornecem proteínas, podendo algumas ser importantes fontes de ferro, como as carnes vermelhas (boi, cordeiro etc.). Entram no grupo das carnes também peixes, aves, carnes de porco e ovos.
 - C) **Leguminosas**, que nos fornecem proteína vegetal, ferro e fibras, como é o caso dos feijões, ervilha seca, lentilha, grão de bico, soja e fava.
3. **Alimentos Reguladores:** neles encontramos em maior quantidade os nutrientes: vitaminas, minerais, fibras e água. Sua principal função é regular o funcionamento do corpo. Esses se dividem em:
- A) **Hortaliças**
 - i. **Verduras** são todas as folhas (por exemplo, alface, rúcula, agrião, chicória, almeirão, mostarda, cerralha, repolho, brócolis, couve-flor);
 - ii. **Legumes:** cenoura, beterraba, pepino, vagem, tomate, abobrinha, abóbora, berinjela, rabanete, pimentão, quiabo etc.
 - B) **Frutas:** maçã, pêra, goiaba, manga, banana, morango, melancia, melão, mamão, pêssego, ameixa, kiwi, acerola, jaboticaba etc.

Essa divisão dos alimentos por grupos mostra-nos que **nenhum alimento sozinho é capaz de nos fornecer todos os nutrientes de que precisamos, portanto, para termos uma alimentação saudável, é necessário que combinemos os alimentos dos três grupos.**

MAS COMO SABER O QUANTO DEVO COMER DE CADA GRUPO?

Visando promover hábitos saudáveis, as principais recomendações sobre uma dieta equilibrada foram reunidas e colocadas de forma didática numa pirâmide, a Pirâmide Alimentar Brasileira (Figura 1), na qual os alimentos são distribuídos em oito grupos, levando em consideração os tipos de nutrientes que possuem e a quantidade

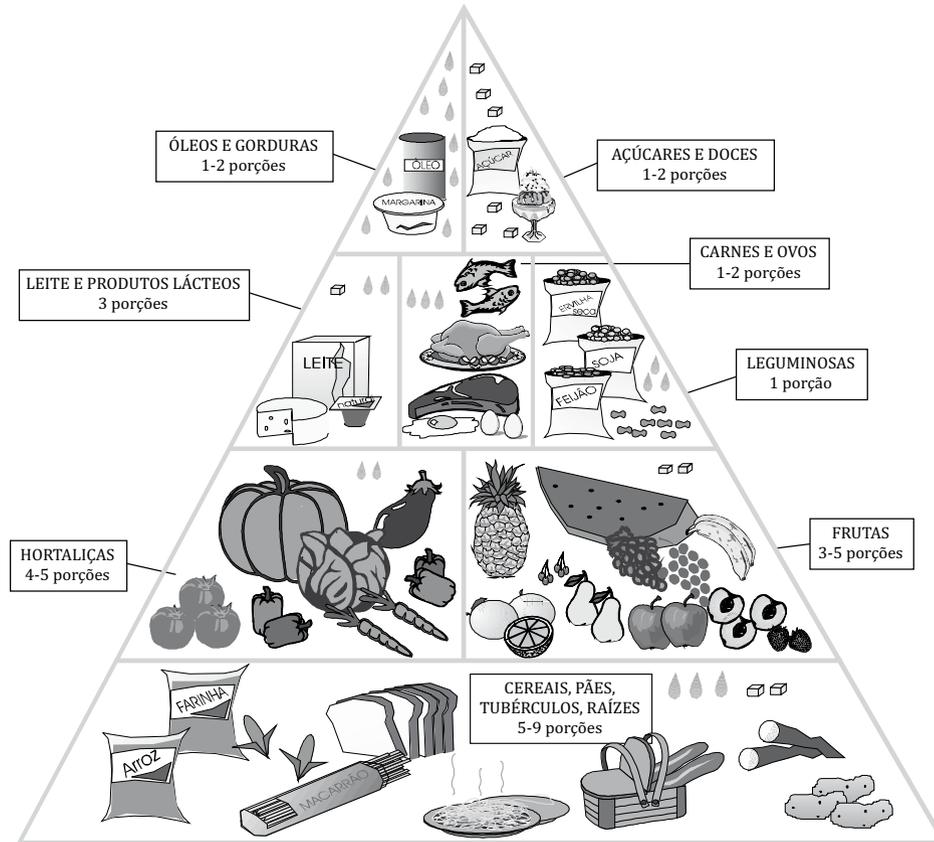


Figura 1. Pirâmide Alimentar Brasileira.
 Fonte: Philippi, et al. (1999).

que devemos consumir de cada um deles. O grau de participação dos alimentos na dieta é no sentido da base para o topo da pirâmide, ou seja, quanto mais próximo do topo o alimento estiver, menor deverá ser o seu consumo.

Observando a figura da pirâmide, percebemos que há uma recomendação de porções a serem consumidas para cada grupo de alimentos. Para alguns grupos, as porções são dadas por um intervalo, pois cada um de nós apresenta necessidades diferentes, como mostrado no Quadro 1.

Quadro 1. Porções de diferentes grupos de alimentos de acordo com as necessidades calóricas do indivíduo.

Grupos	Dieta 1.600 Kcal (a) Porções	Dieta 2.200 Kcal (b) Porções	Dieta 2.800 Kcal (c) Porções
Cereais e Tubérculos	5	7	9
Hortaliças	4	4 e ½	5
Frutas	3	4	5
Leite e Derivados (d)	3	3	3
Carnes	1	1 e ½	2
Leguminosas	1	1	1
Óleos e Gorduras	1	2	2
Açúcares e Doces	1	1 e ½	2

Fonte: Cuppari (2005).

Exemplos:

- A) 1.600 Kcal- Para mulheres sedentárias e adultos idosos.
- B) 2.200 Kcal- Para crianças, adolescentes do sexo feminino, mulheres com atividade física intensa, homens sedentários. As gestantes e nutrizes às vezes podem precisar de mais Kcal.
- C) 2.800 Kcal- Para adolescentes do sexo masculino, homens com atividade física intensa e mulheres com atividade física muito intensa.
- D) As necessidades no grupo do leite podem ser maiores para adolescentes, adultos e idosos.

O QUE É UMA CALORIA?

Caloria, em Nutrição Humana, refere-se à energia necessária para elevar a temperatura de 1 quilograma (equivalente a 1 litro) de água de 14,5 °C para 15,5 °C. Hoje em dia é comum expressar Kcal (ou quilocaloria = unidade de calor que equivale a mil calorias) usando-se a abreviatura “Cal” com letra C em maiúsculo, ou seja: 1 Cal = 1.000 cal = 1 Kcal.

Os grupos dos óleos e açúcares encontram-se no topo da pirâmide, sinalizando que esses devem ser consumidos em pequenas quantidades. Mas, se prestarmos atenção, veremos que os mesmos estão também presentes em outros grupos de alimentos, portanto, devemos ficar atentos ao consumo desses para não ultrapassarmos as porções recomendadas.

MAS QUANTO É UMA PORÇÃO?

CEREAIS, TUBÉRCULOS E RAÍZES • 1 PORÇÃO = 150 KCAL

Exemplos de 1 porção: 2 e ½ colheres das de sopa de aveia; 4 colheres das de sopa de arroz branco ou 6 colheres das de sopa de arroz integral; 1 pão francês; 2 fatias de pão de fôrma integral; 4 torradas; 7 colheres das de sopa

de milho; 1 e ½ unidade média de batata; 4 colheres das de sopa de mandioca; 3 e ½ colheres das de sopa de macarrão; 2 fatias de polenta; 5 unidades de biscoito água e sal; 2 e ½ colheres das de sopa de farinha de mandioca; 1 xícara das de chá de cereal matinal sem açúcar; 7 unidades de biscoito tipo maisena ou "maria"; 3 unidades de biscoito recheado; 1 fatia pequena de bolo simples.

HORTALIÇAS (VERDURAS E LEGUMES) • 1 PORÇÃO = 15 KCAL

Exemplos de 1 porção: 1 xícara das de chá cheia de qualquer folha crua; 3 colheres das de sopa de abobrinha; 4 colheres das de sopa de pepino; 4 e ½ colheres das de sopa de brócolis; 3 unidades de rabanete; 1 e ½ colheres das de sopa de cenoura cozida; 2 e ½ colheres das de sopa de chuchu, pimentão ou espinafre; 2 colheres das de sopa de quiabo, vagem, beterraba ou abóbora; 3 ramos de couve-flor; 3 colheres das de sopa de maxixe; 4 fatias de tomate comum; 7 unidades de tomate cereja.

FRUTAS • 1 PORÇÃO = 70 KCAL

Exemplos de 1 porção: 1 unidade de banana, caqui, pêra, manga, maçã, laranja ou tangerina; 1 fatia de abacaxi ou mamão formosa; 8 unidades de uva rubi ou Itália; 2 unidades pequenas de kiwi, nectarina ou pêssego; 10 morangos; 4 unidades pequenas de ameixa vermelha; 2 fatias finas de melancia ou melão; 20 unidades de jabuticaba; ½ xícara das de chá de salada de frutas.

LEITE E DERIVADOS • 1 PORÇÃO = 120 KCAL

Exemplos de 1 porção: 1 copo dos de requeijão de leite; 1 e ½ colheres das de sopa de requeijão comum; 2 fatias de ricota; 1 fatia grande de queijo minas frescal (= queijo branco); 1 fatia e ½ de queijo minas; 1 e ½ copos dos de requeijão de iogurte desnatado de frutas; 1 copo dos de requeijão de iogurte natural; 2 e ½ colheres das de sopa de coalhada; 3 fatias de mussarela; 1 e ½ fatias de queijo prato; 3 colheres das de sopa de queijo tipo parmesão ralado.

CARNES E OVOS • 1 PORÇÃO = 190 KCAL

Exemplos de 1 porção: 1 unidade pequena de bife grelhado; 3 e ½ colheres das de sopa de carne moída; 2 ovos; 1 coxa ou sobrecoxa de frango sem pele; 1 filé de frango grelhado; 1 filé de peixe; 4 pedaços pequenos de carne em cubos; 1 fatia pequena de carne assada; 2 e ½ colheres das de sopa de atum em lata.

LEGUMINOSAS • 1 PORÇÃO = 55 KCAL

Exemplos de 1 porção: 2 colheres das de sopa de feijão cozido (somente grãos) ou 1 concha de feijão cozido (50% de caldo); 2 colheres das de sopa de lentilha cozida; 1 e ½ colheres das de sopa de grão de bico cozido; 1 e ½ colheres das de servir arroz de soja cozida; 2 e ½ colheres das de sopa de ervilha seca cozida.

ÓLEOS E GORDURAS • 1 PORÇÃO = 73 KCAL

Exemplos de 1 porção: 1 colher das de sopa de óleo vegetal; ½ colher das de sopa de margarina vegetal ou manteiga; 1 colher das de sopa de azeite de oliva; ½ fatia de *bacon*.

AÇÚCARES E DOCES • 1 PORÇÃO = 110 KCAL

Exemplos de 1 porção: 1 colher das de sopa de açúcar; 2 e ½ colheres das de sopa de mel; 1 colher das de sopa de doce de leite cremoso; 1 colher das de sopa de geleia de frutas; ½ fatia de goiabada em pasta.

DICAS PARA MELHOR UTILIZAÇÃO DA PIRÂMIDE

- Faça de 4 a 6 refeições diárias, evitando permanecer longos períodos em jejum;
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos;
- Mantenha uma boa ingestão hídrica, consumindo de 6 a 8 copos de água por dia;
- Ao escolher alimentos do grupo dos cereais, prefira os integrais ao invés dos refinados;
- Varie as frutas, verduras e legumes de sua dieta;
- Sempre que possível, consuma as frutas com a casca;
- Consuma pelo menos uma fruta cítrica por dia;
- Prefira queijos magros como: ricota, *cottage* e minas frescal;
- No grupo das carnes prefira peixes e aves sem pele, diminua o consumo de carnes vermelhas e, quando o fizer, opte por cortes magros;
- Use o sal em quantidade controlada;
- Prefira temperos naturais como: alho, cebola, cebolinha, salsa, louro, coentro, manjeriçã, manjerona, hortelã, sálvia, cominho, alecrim, gengibre, limão, pimentão, tomate, páprica e outros;
- Tempere os alimentos com óleos vegetais como canola, girassol, milho, soja, azeite de oliva, porém use-os em pequenas quantidades;
- Dê preferência aos alimentos cozidos, ensopados, grelhados e assados;

- Use molhos magros, à base de tomate e ervas;
- Evite o consumo de frituras e nunca reutilize seu óleo;
- Não deixe de atingir a recomendação diária para o grupo das leguminosas; uma escolha acertada desse grupo são os feijões, que além de já fazerem parte do hábito do brasileiro, são uma excelente fonte de proteína vegetal, ferro e fibras;
- Faça combinações de cereais com leguminosas, pois, juntos, esses alimentos tornam-se ótimas fontes de proteína e energia.

Recentemente, o Guia Alimentar da Pirâmide, criado pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) para orientar o consumo adequado de alimentos, como um instrumento de educação alimentar, mudou seu perfil, pois passou a considerar além dos grupos e quantidades de alimentos, também a idade, sexo e ritmo de atividade física diário da pessoa (ESTADOS UNIDOS, 2010).

Isso chama nossa atenção para a importância de adquirirmos não apenas hábitos alimentares saudáveis, mas hábitos de vida saudáveis, como a prática de atividades físicas entre outros, garantindo nutrição e saúde.

ARROZ COM FEIJÃO, O PAR PERFEITO

O arroz, segundo cereal de maior produção e consumo no mundo, é o alimento básico para mais da metade da população mundial. A maior produção e consumo encontram-se nos países asiáticos, no entanto, o Brasil é o maior produtor de arroz da América Latina.

O feijão representa uma das principais fontes de proteína da alimentação humana, principalmente entre pessoas de baixa renda. Além de proteínas, ele fornece carboidratos, vitaminas, minerais e fibra, que também é um importante componente do ponto de vista nutricional.

De acordo com a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2002-2003 (IBGE, 2004), foi observado que o aumento da renda familiar induz à diminuição do consumo de cereais e leguminosas, como o arroz e o feijão: “Alguns alimentos se destacam na relação com os rendimentos, como o arroz, cujo consumo cai na medida em que aumenta a renda das famílias. O contrário acontece com pães e biscoitos, cuja participação na dieta tende a aumentar com o aumento dos rendimentos.”

No Brasil, o arroz é consumido especialmente na forma de grãos inteiros, sendo conhecidos, em função da forma de processamento pós-colheita, como arroz branco, arroz integral e arroz parboilizado. O arroz branco, obtido a partir da brunição (atrito mecânico dos grãos com as pedras abrasivas do equipamento de beneficiamento) e polimento do grão integral, é a forma mais utilizada na maioria das regiões brasileiras. O arroz integral é o arroz que foi apenas descascado e é pouco consumido, apesar de possuir mais nutrientes que o branco. O arroz parboilizado atinge cerca de 20% do total de arroz consumido no país.

O arroz é um alimento rico em carboidratos e, portanto, grande fonte de energia, com baixo teor de gordura e nenhum colesterol. Porém, não é um alimento completo e deve ser complementado na dieta com vegetais (de preferência aqueles que possuem mais quantidade dos nutrientes que faltam no arroz), peixes (ricos em proteínas, vitamina A e cálcio), carnes ou laticínios, sal iodado e leguminosas. No caso das leguminosas, o feijão, as ervilhas secas e lentilhas complementam bem o valor protéico do arroz. Como possuem pouca vitamina C, é necessário acrescentar vegetais frescos a essa dieta.

O arroz integral é mais rico em nutrientes do que o arroz branco porque retém, na camada mais externa do grão, o farelo de arroz, que contém vitaminas, minerais, fitoesteróis e fibras, que faltam no arroz polido. Por outro lado, o arroz branco cozinha em menor tempo e pode ser armazenado por períodos mais longos sem deteriorar.

No continente africano, a parboilização do arroz, processo milenar, teve seu início na busca do aumento de rendimento de grãos inteiros, principalmente da espécie *O. glaberrima*. Esse processamento tornou-se um método industrial para processar arroz, utilizado principalmente no sul do Brasil. O arroz parboilizado é obtido pelo tratamento hidrotérmico do arroz em casca e classifica-se numa faixa intermediária de valor nutricional, pois o seu processo de obtenção auxilia na retenção de alguns nutrientes do arroz integral. É um arroz que rende mais

na panela e cozinha sempre solto e macio. Pode ser reaquecido mais de uma vez sem perder suas propriedades nutritivas. Pode ser disponibilizado na forma de parboilizado polido ou parboilizado integral.

O arroz branco é o produto obtido na etapa final do beneficiamento do grão, sendo a principal forma de consumo desse cereal no Brasil, que, junto ao feijão, constitui um importante alimento da dieta básica. Os subprodutos do beneficiamento do arroz incluem o arroz quebrado, ou quirera, a casca e o farelo, pouco utilizados tanto na agroindústria alimentar como na não alimentar. Estudos sobre desenvolvimento tecnológico indicam que os subprodutos do arroz podem ser usados como ingrediente para a melhoria nutricional e funcional em alimentos processados.

Quando consumimos arroz integral, rico em fibras, proteínas, minerais e vitaminas do complexo B, estamos aumentando nossa resistência imunológica. É comum, devido à tradição e preferência, que o arroz seja beneficiado e que o arroz branco seja consumido em lugar do arroz integral, mais nutritivo. Enquanto o beneficiamento reduz o tempo de cozimento e aumenta o tempo de armazenagem do arroz, também remove uma alta porcentagem de muitos nutrientes, incluindo proteínas, fibras, gordura, ferro e vitaminas do complexo B. Daí a importância de variarmos o cardápio sempre que possível.

Experimente variar o consumo de arroz, incluindo os diferentes tipos como: arroz parboilizado, selvagem, malakizado, preto, vermelho, arbóreo e integral.

COMPONENTES DO GRÃO DE ARROZ

Na ordem de obtenção dos grãos inteiros polidos, o primeiro produto é a casca, seguindo-se o farelo e os grãos quebrados. Dos subprodutos, o destaque para alimentação humana concentra-se nos grãos quebrados e farelo.

Os quebrados menores ou quireras, após simples moagem (farinha), têm sido fonte para gerarem macarrão, “potinho” de sopa, cerveja, amido pré-cozido, componente para pratos congelados, cereal matinal, amido pré-cozido, mingau, pudim, torta, bolo, *pizza*, panqueca, *wafler*. Destaque especial merece o direcionamento aos celíacos, ou aos intolerantes ao glúten, um caso de saúde e de inclusão social.

O farelo de arroz é uma boa fonte de fibras, porque contém teores de ambas as frações da fibra, a solúvel e a insolúvel. Serve também de matéria-prima para a extração de óleo de arroz de excelente qualidade e boa estabilidade durante várias frituras. Em receitas de bolos e tortas, a manteiga pode ser substituída pela mesma medida de óleo de arroz. Durante o atrito do grão no processamento do arroz e remoção do farelo, algumas enzimas que degradam o óleo entram em contato com esse substrato e, rapidamente, promovem sua degradação. Por isso, é fundamental considerar a torração do farelo logo após a coleta, antes de consumi-lo. É simples o preparo: basta utilizar uma panela média e preenchê-la até 2/3 da altura com o farelo de arroz. Torrar durante, aproximadamente 20 minutos em fogo médio a baixo, mexendo sempre com uma colher de pau. Conservar em ambiente seco e embalado. Recomenda-se antes do preparo, peneirar o farelo, porque pode trazer algumas impurezas do processamento, como restos de cascas de arroz. Ao torrâ-lo, tornamo-lo mais estável durante o armazenamento, com menor risco de rápida rancificação.

FARINHA DE ARROZ: PREPARAÇÃO

A farinha de arroz é obtida, basicamente, pela moagem dos grãos do arroz polido, podendo ser utilizados grãos partidos, de menor custo. A farinha de arroz deve ser conservada em lugar fresco e seco. As preparações caseiras podem ser feitas com um simples liquidificador, preferencialmente utilizando o acessório de moer café e, em seguida, a farinha deve ser peneirada.

Os alimentos empanados com a farinha de arroz ficam leves, sequinhos e crocantes, pois ela absorve muito pouco óleo, tornando os pratos mais fáceis de digerir e, certamente, mais saborosos.

As proteínas do arroz não contêm os elementos formadores do glúten, que podem provocar distúrbios alimentares, como no caso da doença celíaca. Isso torna o arroz uma boa alternativa na produção de farinha (a partir dos grãos quebrados) para substituir a farinha de trigo, que contém glúten, na produção de panificados, produtos de confeitaria em geral, mingaus ou industrializados, como biscoitos. Na fabricação de pão, a farinha de arroz não pode ser levedada. Vale lembrar, entretanto, que a força do glúten confere uma textura e elasticidade importantes para a boa formação dos pães.

A farinha obtida do arroz do subgrupo parboilizado tem a vantagem de ser mais estável, pois o grão sai praticamente esterilizado do processo hidrotérmico, ou seja, pelo tratamento com água e calor, de modo a eliminar a carga microbológica. Igualmente são inativadas as enzimas. Outra vantagem, pouco conhecida do consumidor, é que a farinha do parboilizado, misturada à de trigo (30%, p. ex.), permite a obtenção de produtos fritos (sonhos, pastéis) classificáveis como *light*, devido a diminuições do teor de gordura absorvida e do Valor Calórico Total. Uma desvantagem do parboilizado, inerente ao processo, é a baixa disponibilidade de grãos partidos, aumentando o custo da matéria-prima. Os grãos inteiros têm sempre maior valor no mercado que os grãos partidos.

Um alerta a ser observado diz respeito à adição de ferro e ácido fólico à farinha, a exemplo do que ocorre com a farinha de trigo. Como se sabe, os cereais, em geral, são deficientes nesses dois micronutrientes.

A farinha de arroz pode ser feita com arroz integral, que é semelhante à massa feita com farinha de trigo integral, mas fica um pouco mais grudenta. A massa de macarrão feita com a farinha de arroz integral funciona melhor para fazer macarrão achatado, como *fettuccine*, *bavette*, *pappardelle*, *tagliatelle*, lasanha etc. No Brasil, encontra-se macarrão de arroz em lojas de produtos naturais e de produtos orientais.

Já existem no mercado europeu sobremesas de arroz leves e nutritivas, muitas vezes enriquecidas com cálcio e vitamina D2. Mais ainda, foram lançados diversos sorvetes de arroz, que são leves, preparados com ingredientes exclusivamente vegetais. Por não conterem lactose, são uma excelente alternativa para os casos de intolerância ao leite de origem animal.

Com farinha de arroz integral, preparam-se biscoitos salgados como *crackers* de arroz, que podem ser facilmente encontrados em lojas de artigos alimentícios orientais e servem de base para patês dos mais diversos tipos. Podem também substituir o pão nas dietas de emagrecimento, pois contribuem para incrementar a energia. São leves e crocantes, trazendo consigo todas as propriedades nutritivas do arroz.

Mas com o arroz não se faz só comida; faz-se bebida também. Na Europa, a base é o arroz jasmine (aromático), mas, além do sabor natural, levemente açucarado, a gama de sabores é vasta: chocolate, chá-verde, pêssego, maçã, pêra, laranja e hortelã, nas versões normais, *light* e enriquecida com cálcio. Já nos Estados Unidos, há uma bebida

feita com arroz integral orgânico, rica em cálcio e fortificada com vitaminas A e D, que pode ser encontrada nos sabores original ou de baunilha.

Por ser um alimento de fácil digestão e muito nutritivo, antigamente era comum os médicos prescreverem arroz cozido em água, sem tempero, como terapia para os problemas gastrointestinais. Pessoas com gastrites e problemas intestinais eram orientadas a beber o “leite” de arroz pela manhã, que funciona também como um ótimo desintoxicante para quem terminou algum tratamento farmacológico. Também contém selênio e silício como microssubstâncias importantes da dieta. O primeiro é um antioxidante poderoso no combate aos radicais livres e o segundo é necessário para a formação de colágeno e da elastina, proteínas que dão elasticidade ao tecido conectivo.

Veja como é fácil preparar água ou "leite" de arroz

3 colheres de arroz

1 litro de água

Ferver por meia hora e deixar esfriar.

Coar e servir gelada, pura ou misturada com suco de frutas.

Infelizmente, a participação de produtos derivados do arroz no mercado brasileiro ainda é pequena, em função, principalmente, da baixa demanda de mercado, consequência provável da falta de conhecimento ou de divulgação do potencial de diversificação industrial do arroz e seus benefícios nutricionais e funcionais. Muitas vezes, encontramos no mercado nacional os produtos industrializados à base de arroz que são importados e, geralmente, mais caros. Contudo, o consumo predominante é dos grãos inteiros para mesa.

O brasileiro prefere os grãos de arroz tipo longo-fino ou “agulhinha”, com poucos grãos quebrados e, que se tornam macios quando cozidos. Quando o grão é muito branquinho e bem novinho, pode empapar na panela! O arroz novo, recém-colhido, cozinha mais rapidamente, absorve menos água do cozimento e se aglutina mais facilmente

do que o arroz mais velho da mesma variedade. Um bom cozimento do arroz depende da variedade, do tipo e tamanho da panela, da quantidade de água e do tempo necessário para o cozimento.

Nos Estados Unidos, recomenda-se não lavar o arroz antes de cozinhar, porque sua legislação exige que ele seja enriquecido com vitaminas. A lavagem do grão em nosso país é um hábito comum que ajuda a eliminar restos de farelo e outros contaminantes. Mas com a evolução da tecnologia de beneficiamento do arroz, os grãos apresentam-se cada vez mais limpos na embalagem e já sofreram uma pré-lavagem. Pode-se apenas limpá-los com um pano de cozinha limpo e umedecido para remover o excesso de pó do processamento que possa haver.

O tempo de armazenamento do arroz cozido depende da variedade, das condições higiênicas de preparo e das condições do armazenamento (principalmente manutenção da temperatura e umidade e tipo de embalagem).

COZIMENTO DO ARROZ

Apesar de o arroz brasileiro atual ter origem asiática, a tradição culinária vem principalmente da África.

Grão soltinho é uma característica do arroz africano. No seu preparo, os africanos tinham o costume de queimar o arroz, formando uma casca e/ou crosta, possibilitando que o arroz do centro permanecesse solto. Essa crosta era umedecida pelas mulheres africanas para servir de refeição rápida para as crianças. A maneira cubana de cozinhar o arroz dá o seu próprio nome ao resíduo delicioso formado no fundo da panela, “raspa”.

É importante ressaltar que, diferentemente das demais regiões do País, na região sul, principalmente no Rio Grande do Sul, o hábito tradicional é o de fritar o arroz. Acredita-se que isso se deu em função da colonização ter sido, predominantemente, de origem européia. Em toda a América, o método de cozinhar o arroz seguiu o estilo africano, favorecendo as variedades de grãos médios a longos, que se separam ao cozinhar.

De modo geral, os grãos de arroz absorvem entre seu próprio volume - 1 xícara de chá de arroz cru para 1 xícara de chá de água - e o dobro de seu volume - 1 xícara de chá de arroz cru para 2 xícaras de chá de água. A idade do arroz também influencia seu desempenho na panela: o arroz recém-colhido cozinha mais rapidamente, absorve menos água e empapa mais facilmente do que o arroz mais velho da mesma variedade.

Na verdade, é preciso considerar também quanta água se perde como vapor durante o cozimento. É claro que isso vai depender do tempo de cozimento e da panela em que se está cozinhando. A maior parte dos arrozes brancos fica pronta em 18 a 20 minutos. O arroz instantâneo e aquele demolido (deixado de molho em água para hidratar novamente o alimento, restituindo-lhe a consistência; a água deve ser trocada várias vezes durante a operação e desprezada para o cozimento) cozinham em metade desse tempo, portanto precisam de menos que a metade da quantidade de água. O arroz integral leva, geralmente, entre 50 a 60 minutos para cozinhar, por conseguinte, precisará de muito mais água por causa da perda de vapor.

Por outro lado, se a panela não ficar bem tampada, ou se não estiver tampada, será necessário adicionar água. Se a tampa se encaixar bem, frequentemente não é preciso adicionar mais água, além da quantidade recomendada pelo fabricante. O arroz cozido em panela alta, de pequeno diâmetro, requer menos água do que o cozido numa panela rasa, com maior diâmetro. Como os recipientes para cozer arroz variam de cozinha para cozinha, dificilmente podem-se dar instruções precisas sobre como cozinhar o arroz.

Alguns especialistas defendem a tese de que o arroz deve ser demolido de 30 minutos a muitas horas antes de ir para a panela. Alguns arrozes, como o *basmati* (aromático) e o arroz glutinoso, cozinham melhor se forem primeiramente demolidos. Mas se há cozinheiros orientais que o deixam de molho para encurtar o tempo de cozimento, há quem garanta que o processo degrada o sabor.

Provavelmente, há variedades de arroz que precisam ser demolidas, mas, em geral, não se recomenda essa prática, exceção feita ao arroz para pilaf (é o modo de cozer o arroz no Oriente Médio, e que consiste em fritar o arroz num refogado de cebola e gordura de forma a torná-lo transparente, após o que lhe é adicionado um líquido, geralmente água. Pode ser servido tal e qual, mas em geral é servido como um guisado, na maior parte dos casos de carne, mas também pode ser de marisco). Obviamente, o arroz demolido absorve menos água quando cozinha.

FRTANDO O ARROZ

O ato de fritar o arroz em óleo antes do cozimento é opcional e depende do prato que se deseja obter. Durante a fritura, o óleo é impregnado na parte externa dos grãos ajudando a mantê-los sempre separados. Há pratos que

precisam do arroz de cor mais dourada que é obtida pela fritura. Se quiser uma dieta mais saudável, escolha bem a qualidade do óleo a ser usado ou, na melhor das hipóteses, evite a fritura!

Algumas receitas, como o pilaf e a *paella*, por exemplo, requerem que o arroz seja frito em óleo ou manteiga até ficar transparente, antes de se adicionar o líquido do cozimento.

No Brasil, frita-se um pouco de cebola no óleo, até ficar transparente. Depois, acrescenta-se o arroz e a água (ou caldo) previamente medida. Tapa-se a panela e deixa-se cozinhar em fogo baixo, após fervura da água.

O método do “jornal” parece ser originário do Egito, e ainda é bastante usado no Brasil. Aquece-se óleo numa panela que tenha uma tampa justa e frita-se um pouco de cebola picada. Acrescenta-se o arroz e frita-se em fogo baixo, até ficar transparente (ou, se quiser, até que comece a dourar). Acrescenta-se água na proporção de 2 xícaras (chá) para cada xícara de arroz. Tapa-se e cozinha-se até que o arroz esteja em altura superior à água e a superfície fique cheia de furinhos. Tapa-se novamente, retira-se do fogo, embrulha-se a panela em jornal e enrola-se em um cobertor, para manter a temperatura e finalizar o cozimento. Em meia hora, o arroz estará cozido e sequinho.

Dica: antes de reaquecer o arroz guardado em geladeira, não se deve esquecer de adicionar meia colher (sopa) de água ao arroz pronto para evitar que resseque demais. Na falta de um forno micro-ondas, pode-se usar uma cuscuzeira, ou então levá-lo ao fogo em banho-maria para que não resseque.

ARROZ: SAÚDE E NUTRIÇÃO

O QUE É DOENÇA CELÍACA?

A doença celíaca caracteriza-se por uma reação alérgica ao glúten, uma porção protéica formada por gliadina e glutenina, presente no trigo, cevada, centeio e seus derivados. A aveia não contém a porção protéica, mas costuma ser processada nos mesmos moinhos do trigo, o que leva a uma contaminação, tornando-se assim, tóxica ao portador da doença celíaca. Na forma clássica, essa reação se manifesta por um desgaste da parede do intestino del-

gado, o que leva à diminuição da absorção de nutrientes, podendo levar, como consequência, a diarreias crônicas, desnutrição e outras complicações clínicas. No entanto, existem as manifestações não clássicas, como constipação intestinal (intestino preso), gases, sensação de estufamento abdominal e até dermatite (afecções na pele). Existe ainda a forma assintomática, na qual os sintomas não se manifestam por muitos anos e quando a pessoa percebe já está com complicações severas. É por isso que convém diminuir a chamada “exposição maciça ao glúten”, ou seja, mudar o hábito de comer derivados de trigo, cevada e centeio em várias refeições do dia.

Ao considerar esses fatos, vale salientar a importância de utilizar a farinha de arroz em massas, pães, bolos e biscoitos. O macarrão de arroz é uma excelente pedida para preparo de uma refeição rápida e prática, sem abrir mão da qualidade nutricional e sabor.

O QUE É FENILCETONÚRIA?

A fenilcetonúria é uma doença hereditária caracterizada pela falta de enzima fenilalanina hidroxilase, em maiores ou menores proporções, impedindo que o organismo metabolize e elimine o aminoácido fenilalanina. Quando em excesso no sangue, esse aminoácido é tóxico, atacando principalmente o cérebro, causando deficiência mental.

O arroz e sua farinha podem ser consumidos por fenilcetonúricos.

O QUE É INTOLERÂNCIA À LACTOSE?

É a incapacidade de absorver a lactose, o açúcar natural do leite, por deficiência da enzima lactase. Os sintomas mais comuns são diarreia, flatulência e dor abdominal. Pode-se manifestar tanto no recém-nascido, quanto na idade adulta. É necessário retirar o leite de origem animal da alimentação e, dependendo do caso, também os derivados (queijo e iogurte). Nesse caso, é importante utilizar outras fontes de cálcio para evitar doenças carenciais.

EM SÍNTESE, O ARROZ:

- É rico em carboidratos complexos, sendo boa fonte de energia;
- Possui a proteína mais nobre entre os cereais de grande consumo;
- No caso do arroz integral, por ser rico em fibra insolúvel, ele aumenta a sensação de saciedade, colaborando para manutenção e/ou perda de peso;
- Não contém glúten, proteína de alguns cereais que está associada a processos alérgicos (Doença Celíaca);
- Não contém gorduras trans, que aumentam o mau colesterol;
- Possui baixo conteúdo de sódio (5 mg em 100 g de arroz), sendo, por isso, recomendado nas dietas sem sal;
- O arroz integral e o arroz parboilizado são boas fontes de vitaminas e sais minerais;
- Entre seus derivados, destaca-se o farelo de arroz, do qual se extrai o óleo de arroz de cozinha, rico em gama-oricanol, um importante antioxidante que auxilia na redução das concentrações de LDL (lipoproteína de baixa densidade) ou colesterol ruim.

O feijão agrega um sabor e aparência agradáveis ao prato, além de prevenir muitos problemas nutricionais. Representa importante fonte de nutrientes (carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais e fibras) para a população brasileira. É a principal fonte de proteína, seguido, em importância, pela carne bovina e pelo arroz. Apenas esses três alimentos básicos contribuem com 70% da ingestão protéica, além de ser uma cultura de grande expressão socioeconômica no Brasil (MACHADO et al., 2008). A importância alimentar do feijão deve-se, especialmente, ao menor custo de sua proteína em relação aos produtos de origem animal (MESQUITA et al., 2007).

A nutrição de uma pessoa pode ser garantida, pelo menos na parte protéica, com a associação de cereais e leguminosas no mesmo prato. Isso porque os cereais contêm os aminoácidos essenciais (estruturas que formam as proteínas) que as leguminosas não têm, e vice-versa.

Portanto, a população deve ser conscientizada de que o hábito tradicional, de duas refeições de arroz com feijão ao dia, é especialmente apropriado, pois além da mistura ser saborosa, é também nutritiva, por oferecer uma combinação rica em carboidratos, vitaminas, sais minerais e fibras alimentares, com baixo teor de gorduras e alta complementaridade de aminoácidos essenciais.

Apesar das práticas alimentares diversificadas, existem aquelas encontradas em todo o país e em todas as classes sociais, representadas pelo consumo do feijão com arroz e da farinha de mandioca, combinação que se constitui na comida básica do brasileiro. Essa combinação pode variar conforme a região, mas, no todo, é a que prevalece. Em geral, o prato da refeição principal do Brasil constitui-se na mistura feijão, arroz, carne e salada. Mesmo quando o prato é de algum outro tipo, “bastando-se em si mesmo”, o arroz e feijão são, seguidamente, servidos como acompanhamentos, sendo, dessa forma, quase obrigatórios em pelo menos uma das refeições do dia.

Há diversos grupos comerciais de feijão conhecidos mundialmente, entre os quais os mais difundidos são: feijão preto, feijão mulatinho (também chamado de roxinho ou rosinha), feijão carioca (denominação recebida devido ao desenho de ondas existente em sua casca, semelhante ao calçadão da Praia de Copacabana no Rio de Janeiro), feijão bico de ouro, feijão jalo, feijão branco, feijão fradinho, feijão *borlotti* (ou romano), feijão *cannellini*, feijão-de-lima, feijão mungo, feijão da china, feijão encarnado (ou mexicano), feijão manteiga, feijão azuki, feijão verde e o feijão da praia. Alguns desses feijões não pertencem à espécie *Phaseolus vulgaris*, como, por exemplo, o feijão azuki e o fradinho (caupi).

A despeito de suas claras e evidentes origens populares, o feijão ganhou o respeito e a credibilidade que possui em virtude de suas possibilidades gastronômicas e qualidades nutricionais. Rico em ferro, vitamina C, magnésio, vitamina A, potássio e ácido fólico, o feijão pode ser cozido com ingredientes que valorizam seu sabor e caldos, agradando diferentes paladares dos mais simples aos mais requintados. É por isso que, invariavelmente, os visitantes que chegam ao Brasil encantam-se com a feijoada, os virados à base de feijão, o caldinho de feijão, as sopas e, é claro, com a clássica e saborosa combinação entre o arroz e o feijão. Aliás, é interessante o consumo do grão junto com o caldo, pois esse contém substâncias, como alguns minerais, por exemplo, que migraram do grão durante o cozimento.

Feijões são ricos em fibras solúveis em água, as quais colaboram para a redução dos níveis de colesterol sanguíneo e no controle do diabetes, além de serem fundamentais para o bom funcionamento do intestino.

Os carboidratos existentes no feijão estão em proporção equilibrada para prover o sustento necessário ao desenvolvimento sadio e estão presentes na forma de amido, carboidrato complexo.

Muitas pessoas deixam de consumir o feijão por problema de flatulência provocada pela presença de certas substâncias, denominadas oligossacarídeos. Deixar de molho qualquer grão, incluindo os feijões, trocando pelo menos cinco águas, ameniza esse efeito.

O ato de cozinhar o feijão é fundamental para desenvolver aroma e grãos com consistência aceitável para o consumo, além de eliminar boa parte dos fatores antinutricionais presentes no grão. Geralmente, a maceração do grão (prática de deixar de molho ou embebido em água limpa) precede o cozimento. A água de cocção pode ou não ser descartada, dependendo de preferências culturais ou pessoais. O cozimento do feijão pode trazer várias mudanças nas suas propriedades físicas, bioquímicas e nutricionais e, se prolongado, pode reduzir a qualidade nutritiva, tanto dos grãos quanto do caldo.

Felizmente, algumas indústrias brasileiras de processamento de feijão já estão disponibilizando no mercado nacional feijões pré-cozidos temperados (congelados ou não) do tipo carioca, preto, branco ou mesmo como feijoada pronta, entre outras opções saborosas, facilitando a vida do consumidor moderno!

DICAS PARA O PREPARO DOS FEIJÕES COZIDOS

- Deixar o grão de molho por algumas horas ou durante a noite para acelerar o cozimento;
- Evitar reutilizar a água em que o feijão ficou de molho para cozinhá-lo;
- No tempero, apostar na combinação básica de alho com cebola e óleo vegetal e reduzir ou evitar as receitas com *bacon*, calabresa, paio, manteiga etc., associações calóricas e ricas em colesterol;
- Pode-se aproveitar para cozinhar verduras e legumes junto com o feijão em panela de pressão, ou seja, pode-se colocar as verduras em saco plástico resistente ao calor e fechado (dar um nó, por exemplo) e esse dentro da panela contendo a água e o feijão. Após a saída do vapor, pode-se deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos.

Resumindo, o consumo diário de arroz e feijão colabora com o fornecimento de fibras que regulam o intestino, fornecem carboidratos que dão energia e uma parte das proteínas necessárias para as células do corpo.

Assim, procuramos reunir informações preciosas encontradas na literatura e esperamos que com elas possamos transmitir uma ideia melhor da importância de repensarmos nossos hábitos alimentares e de como o arroz e o feijão podem contribuir para uma dieta mais saudável e nutritiva. A seguir, você encontrará sugestões de receitas saborosas desenvolvidas com esses dois alimentos que não podem faltar a nossa mesa. Com a prática, você também poderá criar suas próprias receitas, afinal, estamos falando de produtos muito versáteis em nossa cozinha! Boa leitura e mãos a obra!

RECEITAS COM ARROZ E FEIJÃO

As porcentagens (%) de Valores Diários de Referência (%VD) que vocês encontrarão nas informações nutricionais foram calculadas levando em consideração uma dieta de 2.000 kcal para um adulto saudável. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Segue tabela com valores diários de referência para uma dieta de 2.000 Kcal:

Nutrientes	Valores diários de referência
Valor energético	2.000 kcal
Carboidratos	300 g
Proteínas	75 g
Gorduras totais	55 g
Fibra	25g
Sódio	2.400 mg
Cálcio	800 mg
Ferro	14 mg

IMPORTANTE: a medida do copo utilizada nas receitas equivale ao copo americano.



DOCES





Alfajor com Farinha de Arroz e Raspa de Limão

Fonte: adaptada do Programa Mais Você¹

Adaptação: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

Massa

- 1 xícara (chá) de manteiga à temperatura ambiente
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 3 gemas
- 2 colheres (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de raspa de limão
- 1 colher (sopa) de conhaque
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de arroz
- 2 ½ xícaras (chá) de maisena
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 6 colheres (sopa) de leite gelado
- 1 colher (café) de doce de leite para rechear

Recheio

- 300 g de doce de leite cremoso

Cobertura

- 200 g de chocolate meio amargo picado

Modo de Preparo

Pré-aquecer o forno à temperatura média. Em uma tigela, misturar a manteiga (reservar 1 colher de sopa), o açúcar, as gemas, a baunilha, as raspas de limão e o conhaque, até obter uma massa cremosa e homogênea. Em seguida, juntar, simultaneamente e aos poucos, a farinha peneirada com a maisena, o fermento e o leite. Se necessário, acrescentar mais farinha. Com um rolo, abrir a massa em uma superfície enfarinhada de modo que esta fique com 1 cm de altura. Cortar 32 círculos de 5 cm de diâmetro e colocar em assadeiras untadas com a manteiga reservada. Levar ao forno por 15 minutos, ou até dourar. Retirar do forno e deixar esfriar. Unir os círculos com o doce de leite misturado com a baunilha, formando os alfajores. Derreter o chocolate em banho-maria ou em forno micro-ondas e mergulhar as bolachas recheadas para cobertura.

¹ <http://receitas.maisvoce.globo.com/Receitas/Doces_Sobremesas/0,,REC1129-7778-ALFAJOR,00.html> Acesso em: 29 jul. 2009.

Informações nutricionais

Rendimento: 42 porções

Porção de 40 g (01 unidade pequena)

Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	143,8 Kcal	7,1%
Carboidratos	22 g	7,3%
Proteínas	1,3 g	1,7%
Gorduras Totais	5,6 g	10,2%
Fibra	0,23 g	0,9%
Sódio	81,7 mg	3,4%
Cálcio	7,79 mg	0,9%
Ferro	0,09 mg	0,6%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



Barra de Cereais de Arroz e Feijão

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Colaboração: Álix Marie¹

Ingredientes

- 1 copo de 100 ml de mel (glicose de milho e açúcar)
- 2 colheres (sopa) de goiabada picada em cubos
- 3 colheres (sopa) de frutas cristalizadas (secas)
- 1½ copo de flocos de arroz
- 2 colheres (sopa) de farinha de feijão branco pré-cozido*
- 1 colher (chá) de emulsificante (ou lecitina de soja)
- 1 colher (sopa) de água
- 2 colheres (chá) de estabilizante (goma guar)
- 1 colher (sopa) de essência de morango

* Cozinhar o feijão, escorrer o caldo e secar no forno. Moer os grãos de feijão cozidos e secos em liquidificador e peneirar.

Modo de Preparo

Colocar em uma panela o mel, a goma guar, a água, a lecitina de soja, a essência de morango e a goiabada picada e aquecer em fogo brando até obter um creme. Retirar do fogo e acrescentar a farinha de feijão, o farelo e os flocos de arroz e misturar bem. Depois de tudo misturado, passar lecitina em um plástico fino ou papel filme para forrar as fôrmas de alumínio retangulares. Distribuir primeiro uma camada de frutas cristalizadas. Em seguida, sobre as frutas, despejar quantidades uniformes da massa. Fazer uma leve pressão sobre a massa e aguardar esfriar antes de desenformar para servir.

¹ (Engenheira Agrícola – Instituto Superior de Agricultura - ISARA-Lyon, França)

Informações nutricionais

Rendimento: 12 porções

Porção de 65 g (01 unidade pequena)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	98 Kcal	4,9%
Carboidratos	23,8 g	8%
Proteínas	0,53 g	0,7%
Gorduras Totais	0,05 g	0%
Fibra	0,46 g	1,8%
Sódio	1,12 mg	0%
Cálcio	5,9 mg	0,7%
Ferro	1,08 mg	7,7%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Bebida de Extrato de Arroz Sabor Maracujá

Autoria: Webber Tavares de Carvalho¹

Colaboração: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 1 copo de quirera de arroz ou arroz quebrado
- 2 copos de água
- 200 g de açúcar cristal
- 200 g de polpa de maracujá

Modo de Preparo

Extrato de Arroz

Cozinhar a quirera de arroz branco até ficar uma papa. Medir 1 copo de arroz cozido, acrescentar a água (2 copos) e bater no liquidificador. Em seguida, coar em tecido fino (filó), limpo e esterilizado, e espremer até tirar todo o líquido. O extrato de arroz é a parte coada, um líquido esbranquiçado. Após essa etapa, ferver o extrato ou aquecer a bebida por cerca de 30 minutos a aproximadamente 65 °C para pasteurizar, a fim de diminuir a carga microbiana. Estocar em geladeira.

Bebida

Para preparar 1 litro de bebida de extrato de arroz (leite) sabor maracujá, acrescentar as medidas de açúcar cristal e polpa de maracujá e bater tudo no liquidificador. Se for beber logo após o preparo, não é necessário levar ao fogo. Consumir preferencialmente gelada.

Informações nutricionais

Rendimento: 5 porções

Porção de 200 ml (01 copo americano)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	208,1 Kcal	10,4%
Carboidratos	50,9 g	17%
Proteínas	1,14 g	1,5%
Gorduras Totais	0 g	0%
Fibra	0,47 g	1,8%
Sódio	4,1 mg	0,17%
Cálcio	3,1 mg	0,4%
Ferro	0,17 mg	1,2%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

¹ Engenheiro de Alimentos - UFG





Bolo de Arroz Aromático ou Comum

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 3 copos de arroz branco ou aromático
- 2 copos de leite
- 1 copo de óleo
- 1 copo de queijo minas ralado
- 2 copos de açúcar cristal
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó para bolos

Modo de Preparo

Colocar o arroz cru de molho no leite levemente aquecido, em vasilha tampada, por, no mínimo, 1 hora e, no máximo, 10 horas. Em seguida, bater no liquidificador até obter um creme. Acrescentar os outros ingredientes bem misturados à mão (não é necessário bater) e levar ao forno pré-aquecido, em assadeira untada.

Dica

Para economizar tempo, pode ser usada a farinha de quirera de arroz no lugar dos grãos crus e bater no liquidificador com o leite morno, sem necessidade de deixar previamente de molho.

Informações nutricionais

Rendimento: 39 porções

Porção de 35 g (01 fatia pequena)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	109,8 Kcal	5,4%
Carboidratos	10,4 g	3,4%
Proteínas	2 g	2,6%
Gorduras Totais	6,6 g	12,1%
Fibra	0,05 g	0,2%
Sódio	120,2 mg	5%
Cálcio	34,3 mg	4,3%
Ferro	0,21 mg	1,5%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Bolo de Arroz Preto

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 3 copos de farinha de arroz preto*
- 2 copos de leite (400 ml)
- 1 copo de óleo (200 ml)
- 1 copo de queijo minas ralado
- 2 copos de açúcar cristal
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó para bolos

* Preparar a farinha de arroz preto como indicado para o arroz branco, ou seja, bater os grãos crus em liquidificador até obter uma farinha fina e peneirar.

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes, exceto o fermento, no liquidificador até obter um creme. Acrescentar o fermento e misturar bem. Despejar a massa em fôrma untada e polvilhada. Assar em forno pré-aquecido.

Informações nutricionais

Rendimento: 39 porções

Porção de 35 g (01 fatia pequena)

Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	133,3 Kcal	6,6%
Carboidratos	15,1 g	5%
Proteínas	3,2 g	4,2%
Gorduras Totais	6,6 g	12,1%
Fibra	0,59 g	2,3%
Sódio	102,6 mg	4,28%
Cálcio	40,4 mg	5%
Ferro	0,27 mg	1,9%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Bolo Mesclado de Arroz Branco e Preto

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

Massa de arroz branco

- 1 ½ copo de farinha de arroz branco
- 1 copo de leite
- ½ copo de óleo
- ½ copo de queijo ralado
- 1 copo de açúcar cristal
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Massa de arroz preto

- 1 ½ copo de farinha de arroz preto
- 1 copo de leite
- ½ copo de óleo
- ½ copo de queijo ralado
- 1 copo de açúcar cristal
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de Preparo

Massa de arroz branco

Colocar todos os ingredientes, exceto o fermento, no liquidificador e bater até formar um creme. Despejar a massa em fôrma untada e polvilhada. Reservar.

Massa de arroz preto

Juntar todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento, e bater até formar um creme. Despejar a massa na mesma fôrma, por cima da outra massa de arroz branco. Levar a massa de bolo mesclado para assar em forno à 180 °C.

Observação

Esta receita é uma variação do Bolo de Arroz Aromático e do Bolo de Arroz Preto, valendo portanto, as informações nutricionais fornecidas anteriormente como base.





Bolo de Banana e Nozes com Farelo e Farinha de Arroz

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de gordura vegetal ou margarina
- ½ xícara (chá) de mel
- 1 colher (sopa) essência de baunilha (incolor)
- 1½ xícara de banana (Nanica) madura amassada
- 1 xícara (chá) de farelo de arroz tostado
- 1½ xícara de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sobremesa) de água
- 2 colheres (sopa) de nozes picadas
- ½ xícara de uva passa

Modo de Preparo

Fazer um creme dos três primeiros ingredientes e adicionar a banana ao creme. Misturar o restante dos ingredientes e mexer por 1 minuto. Distribuir a massa em assadeira comum e assar em forno pré-aquecido.

Informações nutricionais

Rendimento: 18 porções

Porção de 45 g (01 fatia pequena)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	157 Kcal	7,8%
Carboidratos	23,4 g	7,8%
Proteínas	1,6 g	2,2%
Gorduras Totais	6,2 g	11,4%
Fibra	1,5 g	6,1%
Sódio	147,8 mg	6,1%
Cálcio	17,1 mg	2,1%
Ferro	0,25 mg	1,7%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Bolo de Farelo de Arroz e Farinha de Arroz com Frutas Cristalizadas

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 xícara (chá) de farelo de arroz tostado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de açúcar cristal (ou refinado)
- 2 ovos
- 1 xícara (chá), ou 200 ml, de leite
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal ou margarina
- 2 xícaras (chá) de frutas cristalizadas

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes secos em uma tigela separada. Bater os ovos até obter uma espuma. Acrescentar aos ovos espumados, o leite, a essência de baunilha e a margarina e misturar bem. Acrescentar os ingredientes secos (farinhas e açúcar) e misturar tudo durante aproximadamente 1 minuto em batedeira na velocidade média-alta. Despejar a massa numa fôrma de bolo untada e assar por 40 a 45 minutos em forno pré-aquecido a 180 °C. Se preferir, pode-se misturar as frutas cristalizadas na massa ou somente ao final, para enfeitar o bolo pronto.

Informações nutricionais

Rendimento: 12 porções

Porção de 65 g (01 fatia média)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	101,5 Kcal	5%
Carboidratos	15,6 g	5,2%
Proteínas	2,8 g	3,7%
Gorduras Totais	3 g	5,5%
Fibra	1,5 g	6%
Sódio	188,8 mg	7,9%
Cálcio	32,6 mg	4%
Ferro	0,26 mg	1,8%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Bolo Exótico de Feijão Preto

Fonte: adaptada de Oliveira et al. (2005)¹

Adaptação Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de feijão preto
- ½ xícara (chá), ou 100 ml, de caldo de feijão
- 1 colher (sopa) de mel de abelha
- 1 colher (sopa) cheia de margarina
- 2½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 2 ovos
- 2 colheres (café) de noz-moscada ralada
- 2 colheres (café) de canela em pó
- 1½ xícara (chá) de açúcar refinado
- 100 g de coco ralado extra úmido
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Cozinhar o feijão preto, sem temperos, em panela de pressão. Bater com o caldo no liquidificador. Numa batedeira, misturar o creme de feijão preto, a farinha, a margarina, a noz-moscada, a canela em pó, as gemas, o creme de leite, o açúcar, o coco ralado e o mel. Bater as claras em neve e acrescentar aos ingredientes batidos. Adicionar o fermento

e misturar bem com uma colher de pau. Levar a massa para assar numa fôrma anelar untada e polvilhada. Depois de desenformado, polvilhar com canela e açúcar de confeitiro.

Informações nutricionais

Rendimento: 18 porções

Porção de 60 g (01 fatia média)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	188,6 Kcal	9,4%
Carboidratos	31,6 g	10,5%
Proteínas	3,05 g	4%
Gorduras Totais	5,5 g	10%
Fibra	1,65 g	6,6%
Sódio	186,4 mg	7,8%
Cálcio	42,3 mg	5,3%
Ferro	0,75 mg	5,3%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

¹ OLIVEIRA, M. A. S. de; DEL PELOSO, M. J.; VIEIRA, N. R. de A. (Ed.). Boa mesa com feijão. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2005. p. 58.





Biscoito com Farelo de Arroz e Farinha de Arroz

Adaptação: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Colaboração: Diracy Betânia C. L. Lacerda

Ingredientes

- 6 colheres (sopa) rasas de farinha de arroz
- 3 colheres (sopa) de fécula de mandioca (polvilho)
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 7 colheres (sopa) de açúcar cristal
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 2 ½ xícaras (chá) de farelo de arroz tostado

Modo de Preparo

Misturar o açúcar, a margarina, o ovo e a baunilha e bater por 3 minutos em batedeira (velocidade média). Em seguida, adicionar a farinha de arroz e a fécula de mandioca e bater por mais 2 minutos. Colocar o sal e o fermento e bater por mais de 3 minutos. Enrolar os biscoitos, colocar em tabuleiro untado e polvilhado e assar por 17 minutos em forno pré-aquecido a 180 °C.

Informações nutricionais

Rendimento: 18 porções

Porção de 30 g (03 unidades pequenas)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	138,5 Kcal	6,9%
Carboidratos	16,6 g	5,5%
Proteínas	1,7 g	2,2%
Gorduras Totais	7,2 g	13,1%
Fibra	1,9 g	7,6%
Sódio	122,1 mg	5%
Cálcio	9,18 mg	1,1%
Ferro	0,12 mg	0,8%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Brigadeiro de Feijão

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 500 g de feijão preto
- 3 copos de açúcar cristal
- 2 colheres (sopa) de essência de baunilha
- 2 litros de água
- 300 g chocolate granulado

Modo de Preparo

Cozinhar o feijão normalmente e bater no liquidificador com o próprio caldo. Colocar o creme obtido em uma panela e adicionar o açúcar e a essência de baunilha. Levar ao fogo brando até ferver, mexendo sempre para não grudar. Cozinhar durante uma hora, aproximadamente. Aumentar o fogo e cozinhar até apurar ou quando desgrudar da panela, ficando uma massa firme. Colocar em um recipiente e deixar esfriar. Fazer as bolinhas de brigadeiro e passar no chocolate granulado para enfeitar.

Informações nutricionais

Rendimento: 30 porções

Porção de 30 g (02 unidades pequenas)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	168 Kcal	8,4%
Carboidratos	29,6 g	9,8%
Proteínas	4,1 g	5,5%
Gorduras Totais	3,6 g	6,7%
Fibra	3,5 g	14,3%
Sódio	0,18 mg	0%
Cálcio	18,38 mg	2,3%
Ferro	1,06 mg	7,5%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Cajuzinho de Farelo de Arroz Torrado

Cortesia: Agência Rural de Goiás

Ingredientes

- 2 latas de leite condensado
- 1 kg de amendoim
- 2 ½ copos de farelo de arroz torrado
- 8 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 pitada de sal
- 2 copos de açúcar refinado

Modo de Preparo

Torrar o amendoim e triturá-lo no liquidificador, com a película. Reservar alguns amendoins inteiros. Em uma vasilha, reunir todos os ingredientes, exceto o açúcar refinado, e amassar aos poucos com o leite condensado. Enrolar em forma de cajuzinhos, passar no açúcar refinado e enfeitar com as metades dos amendoins reservados.

Dica

Para reduzir calorias do prato, substituir o amendoim por castanha de baru moída.

Informações nutricionais

Rendimento: 54 porções

Porção de 30 g (03 unidades pequenas)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	210 Kcal	10,5%
Carboidratos	20,2 g	6,7%
Proteínas	5,8 g	7,8%
Gorduras Totais	10,8 g	19,8%
Fibra	2,1 g	8,5%
Sódio	6,6 mg	0,2%
Cálcio	19,9 mg	2,4%
Ferro	0,54 mg	3,8%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Casadinho “Par Perfeito”

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes para o Recheio de Doce de Arroz

- 1 litro de leite
- 1 copo de farinha de arroz*
- 1 lata de leite condensado
- 1 pitada de sal

* Se não encontrar a farinha de arroz para comprar, moer os grãos crus de arroz branco em liquidificador e peneirar até obter uma farinha fina.
Preparo do Doce de Arroz

Modo de Preparo

Colocar todos os ingredientes em uma panela e levar ao fogo brando até obter um creme firme, mexendo sempre. Deixar esfriar e reservar.

Ingredientes para o Recheio de Doce de Feijão

- 3 copos de açúcar cristal (ou refinado)
- 3 colheres (sopa) de essência de baunilha
- 6 copos de feijão preto

Modo de Preparo

Cozinhar o feijão em panela de pressão, utilizando apenas água, e batê-lo no liquidificador com o próprio caldo. Colocar esse creme em uma panela e adicionar o açúcar e a essência de baunilha. Levar ao fogo brando até fer-

ver, mexendo sempre para não grudar na panela. Deixar a mistura cozinhando durante aproximadamente uma hora. Aumentar o fogo e cozinhar até apurar, ou seja, até a massa desgrudar da panela e adquirir consistência firme. Posteriormente, passar tudo para uma vasilha em separado e deixar esfriar.

Ingrediente para a cobertura (casquinhas)

- 600 g de chocolate branco em barra para cobertura
- 600 g de chocolate preto (ao leite) em barra para cobertura

Modo de Preparo do Casadinho “Par Perfeito”

Derreter separadamente os chocolates em barra branco e preto (ao leite). Despejá-los em quantidade suficiente em pequenas fôrmas plásticas sem misturá-los. Pincelar os chocolates nas fôrmas para espalhá-los e obter a cobertura (casca) do casadinho, que não deve ser muito espessa. Atenção: preparar quantidades iguais de coberturas de chocolates branco e preto. Levar tudo à geladeira. Depois de endurecidas, destacar as cascas de chocolate das fôrmas e rechear cada metade com doce de arroz e doce de feijão. Para facilitar, podem-se unir as metades com uma gota de doce de leite cremoso. Se desejar, polvilhar levemente o casadinho com leite em pó para decorar. Manter na geladeira para conservá-lo.

Informações nutricionais

Rendimento: 100 porções

Porção de 36 g (02 unidades pequenas)

Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	126,4 Kcal	6,3%
Carboidratos	16,4 g	5,4%
Proteínas	2,6 g	3,5%
Gorduras Totais	5,5 g	10,1%
Fibra	0,78 g	3,1%
Sódio	9,2 mg	0,4%
Cálcio	43,2 mg	5,4%
Ferro	0,16 mg	1,1%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



Flan de Arroz

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- ½ copo de farinha de arroz
- 1 litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 sachê de gelatina incolor ou colorida sem sabor

Modo de Preparo

Colocar numa panela o leite, a farinha de arroz e o leite condensado e mexer em fogo baixo até obter um creme. Derreter a gelatina conforme instruções da embalagem e juntar ao creme. Distribuir o *flan* nas taças e levar à geladeira. Se preferir, acrescentar calda a gosto.

Informações nutricionais

Rendimento: 14 porções

Porção de 90 g (01 pote de sobremesa)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	159,1 Kcal	7,9%
Carboidratos	22,7 g	7,5%
Proteínas	6,4 g	8,5%
Gorduras Totais	4,7 g	8,5%
Fibra	0,11 g	0,4%
Sódio	91,9 mg	3,8%
Cálcio	103,5 mg	12,9%
Ferro	0,02 mg	0,1%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Muffins de Farelo e Farinha de Arroz

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de melaço (rapadura)
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) açúcar mascavo
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) margarina
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farelo de arroz tostado
- 250 ml de leite
- 2 xícaras (chá) farinha de arroz

Modo de Preparo

Pré-aquecer o forno a 180 °C. Agitar o fermento em pó no melaço até espumar e ficar de cor clara. Reservar. Misturar o açúcar mascavo e a margarina até obter um creme e bater com os ovos. Acrescentar o farelo de arroz. Verter o leite e o melaço com o fermento. Acrescentar a farinha de arroz e bater. Encher as fôrmas (tipo para empadinhas) untadas até a metade ou $\frac{3}{4}$ do volume e assar por 30 minutos, aproximadamente. Servir morno.

Informações nutricionais

Rendimento: 12 porções

Porção de 60 g (01 unidade média)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	223,3 Kcal	11,1%
Carboidratos	33,9 g	11,3%
Proteínas	4,7 g	6,3%
Gorduras Totais	7,6 g	13,8%
Fibra	3,2 g	12,9%
Sódio	216,3 mg	9%
Cálcio	37,5 mg	4,7%
Ferro	0,53 mg	3,7%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Pé de Moleque de Doce de Feijão

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 2 copos de feijão preto
- 1 copo (200 ml) de caldo de feijão preto
- 3 copos de açúcar cristal (ou refinado)
- 2 copos de amendoim torrado e moído
- 3 colheres (sopa) de essência de baunilha

Modo de Preparo

Cozinhar o feijão em panela de pressão, sem temperar. Bater o feijão cozido no liquidificador com o próprio caldo e colocar o creme na panela. Adicionar o açúcar e a essência de baunilha até dar o ponto de brigadeiro (em fogo alto, mexendo sempre). Depois que o doce de feijão estiver pronto, desligar o fogo e acrescentar o farelo do amendoim batido no liquidificador. Misturar bem e despejar em uma fôrma polvilhada com o farelo de amendoim. Esperar esfriar e, assim que tiver endurecido, cortar em pedaços.

Dica

Se preferir, pode-se usar o açúcar refinado, porém, demonstrará mais para dar o ponto.

Informações nutricionais

Rendimento: 23 porções

Porção de 40 g (02 unidades pequenas)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	144 Kcal	7,2%
Carboidratos	33,9 g	11,3%
Proteínas	4,1 g	5,5%
Gorduras Totais	7,1 g	12,9%
Fibra	2,8 g	11,4%
Sódio	6 mg	0,2%
Cálcio	13,47 mg	1,6%
Ferro	0,6 mg	4,2%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Petit Gâteau com Farinha de Arroz

Fonte: adaptada de Programa Olivier Anquier¹

Adaptação: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 120 g de chocolate meio amargo picado
- 100 g de manteiga
- 2 ovos inteiros
- 2 gemas
- ¼ de xícara (chá) de açúcar cristal
- 2 colheres (sopa) de farinha de arroz

Modo de Preparo

Derreter o chocolate em “banho-maria” e juntar a manteiga, mexendo até que fique homogêneo, liso e brilhante. Em uma vasilha, ou batedeira, bater os ovos, as gemas e o açúcar até que os ingredientes fiquem bem incorporados. Retirar o chocolate do fogo e despejar aos poucos na vasilha dos ovos misturados. Mexer até que os ingredientes estejam integrados. Misturar suavemente a farinha de arroz. Untar as fôrminhas pequenas, próprias para *petit gâteau*, com manteiga e farinha. Colocar a massa nas fôrminhas e deixar na geladeira por 2 horas. Pré-aquecer o forno na temperatura máxima. Assar em forno pré-aquecido a 200 °C ou 250 °C por 5 a 10 minutos aproximadamente (testar uma fôrminha antes, para saber a temperatura correta de seu forno; o *petit gâteau* deve estar consistente por fora e mole por dentro). Desenformar num prato e servir com sorvete de creme ou de arroz branco. A massa pode ser conservada na geladeira por uma semana ou congelada.

Dica

Se preferir, congelar a massa crua já enformada e, quando quiser assar, retirar do freezer e deixar descongelar por 3 horas na geladeira.

Informações nutricionais

Rendimento: 7 porções

Porção de 60 g (01 unidade média)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	266,2 Kcal	13,3%
Carboidratos	17,8 g	5,9%
Proteínas	3,5 g	4,7%
Gorduras Totais	20 g	36,4%
Fibra	0,05 g	0,2%
Sódio	128,8 mg	5,3%
Cálcio	17,59 mg	2,2%
Ferro	0,42mg	3%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

¹ <<http://www.olivieranquier.com.br/programa/popreceita.php?id=464>>
Acesso em: 29 jul.2009.





Pudim de Arroz Doce

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de arroz branco (ou arroz gomoso)
- 2 ½ xícaras (chá) de água
- 2 litros de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 ½ envelope de gelatina incolor ou colorido (rosa) sem sabor
- ½ xícara (chá) de água para hidratar a gelatina
- 600 g de morangos cortados ou pêssegos em caldas cortados pela metade

Modo de Preparo

Cozinhar o arroz como para o arroz doce comum, ou seja, deixar cozinhar além do ponto (bem cremoso). Acrescentar a gelatina, previamente hidratada com água, e mexer até dissolver. Deixar esfriar completamente. Enquanto isso, misturar os morangos (ou pêssegos) com o açúcar, reservá-los até obter calda (cerca de 2 horas) e levá-los ao fogo por 2 minutos. Esperar esfriar. Na fôrma untada com óleo e passada em água fria, fazer as camadas alternadas com o arroz e os morangos (ou pêssegos) escorridos. Reservar a calda. Em seguida, cobrir a fôrma e levá-la à geladeira para firmar os ingredientes. Desenformar o pudim e servir com o molho doce à parte.

Informações nutricionais

Rendimento: 14 porções

Porção de 65 g (01 fatia média)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	172,3 Kcal	8,6%
Carboidratos	28,1 g	9,3%
Proteínas	3,6 g	4,8%
Gorduras Totais	5,04 g	9,1%
Fibra	0,81 g	3,2%
Sódio	91,95 mg	3,83%
Cálcio	182,4 mg	22,8%
Ferro	0,42 mg	3%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Sequillo com Farelo e Farinha de Arroz

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 1 copo de farinha de arroz
- 1 copo de farelo de arroz tostado
- 1 copo de maisena
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 ovo
- 2 xícaras (café) de açúcar cristal
- 1 colher (sopa) de fermento para bolo

Modo de Preparo

Bater o arroz no liquidificador até obter um pó fino e peneirar. Misturar todos os ingredientes e amassar bem. Enrolar as bolinhas e colocar para assar em forno pré-aquecido, em assadeira untada. Caso a massa não fique firme, sugere-se acrescentar um pouco dos três primeiros ingredientes.

Informações nutricionais

Rendimento: 21 porções

Porção de 30 g (03 unidades pequenas)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	117,9 Kcal	5,8%
Carboidratos	14,8 g	4,9%
Proteínas	1,4 g	1,8%
Gorduras Totais	5,8 g	10,7%
Fibra	0,75 g	3%
Sódio	135,7 mg	5,6%
Cálcio	12,6mg	1,5%
Ferro	0,12 mg	0,8%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Sorvete Caseiro de Arroz Sabor Maracujá

Adaptação: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Apoio: Letícia Dechichi Sousa Castanheira¹

Colaboração: Marcela Rios Araújo e Raquel Pereira

Ingredientes

- 1 colher de sobremesa de emulsificante
- 1 colher de sopa de polpa de fruta de maracujá
- ½ colher de chá de liga neutra
- 1 ½ copo de açúcar
- 2 colheres (sopa) de gordura vegetal
- 2 colheres (sopa) de ácido cítrico ou algumas gotas de suco de limão
- 2 litros de extrato de arroz branco ou de quirera de arroz

Calda

- ½ xícara de polpa da fruta de maracujá
- ½ xícara de açúcar
- Rendimento da calda: aproximadamente ½ xícara

Modo de Preparo

Misturar no liquidificador a metade da medida de emulsificante com os demais ingredientes, exceto a calda, e coar. Levar ao freezer ou congelador por aproximadamente 3 horas. Retirar do freezer, cortar a massa em cubinhos e transferi-los com a outra metade do emulsificante à batedeira. Bater por aproximadamente 10 minutos ou até dobrar o volume. Finalizar com a calda para cobertura e servir gelado.

* Obs.: A receita foi adaptada com sucesso para as condições semi-industriais da sorveteria DoCerrado, substituindo-se totalmente o leite de origem animal em máquina de fabricação artesanal.

Informações nutricionais

Rendimento: 20 porções

Porção de 100 g (01 bola grande)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	344 Kcal	17,2%
Carboidratos	77 g	25,7%
Proteínas	1,2 g	1,6%
Gorduras Totais	3,5 g	6,4%
Fibra	0,65 g	2,6%
Sódio	2,53 mg	0,1%
Cálcio	3,3 mg	0,4%
Ferro	0,37 mg	2,6%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

¹ DoCerrado Sorvetes (Goiânia)





SALGADAS





Arroz Colorido

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 xícaras (chá) de arroz branco
- ½ xícara (chá) de talos de beterraba
- ½ xícara (chá) de talos de couve
- 1 xícara (chá) de cenoura picada em cubos
- 1 xícara (chá) de talo de cenoura
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- 5 xícaras (chá) de água
- ½ xícara (chá) de farelo de arroz tostado
- 1 xícara (chá) de arroz preto
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma frigideira, fritar a cebola no azeite. Colocar o arroz branco e refogar. Cozinhar normalmente em água com sal e, após cozido, reservar. Separadamente, cozinhar o arroz preto, colocando para cada copo de arroz, 3 copos de água, até ficar *al dente* (não tampar a panela) e reservar. À parte, cozinhar os legumes bem picados e temperar com sal. Refogar os talos, retirar do fogo e juntar a todos os outros ingredientes misturados numa travessa. Verificar o tempero. Servir quente.

Informações nutricionais

Rendimento: 14 porções

Porção de 80 g (01 escumadeira)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	164,8 Kcal	8,2%
Carboidratos	32,8 g	10,9%
Proteínas	1,9 g	2,6%
Gorduras Totais	4,4 g	8%
Fibra	2,24 g	8,9%
Sódio	22,8 mg	0,9%
Cálcio	13,5 mg	1,6%
Ferro	0,10 mg	0,7%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Coxinha de Farinha de Arroz

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

Massa

- 2 copos de água
- 1 copo de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 cubo de caldo de galinha
- Farinha de mandioca para empanar

Modo de Preparo

Colocar todos os ingredientes em uma panela e misturar bem. Levar ao fogo para cozinhar mexendo sempre, até que a massa desgrude do fundo da panela. Retirar do fogo, deixar esfriar e, em seguida, preparar as coxinhas.

Recheio

- 200 g de peito de frango desfiado
- 2 pimentas de cheiro picadinhas
- 1 colher (chá) de açafrão para dar cor
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (café) de sal
- 2 colheres (sopa) de cebola picadinha

Modo de Preparo

Em uma panela com óleo, juntar o alho amassado, a cebola e a pimenta de cheiro picadinhos. Fritar tudo até dourar. Juntar o peito de frango cozido e desfiado e o sal e refogar por alguns minutos. Desligar o fogo e acrescentar o cheiro-verde picadinho, misturando bem. Deixar esfriar.

Modo de Montagem

Com as mãos, pegar uma porção da massa (dependendo de qual seja o tamanho desejado da coxinha), fazer uma bolinha e, com o auxílio do dedo indicador fazer uma cavidade na massa de modo que a paredes internas não fiquem muito finas. Colocar uma porção do recheio e fechar, pinçando a boca da cavidade com a parte interna do polegar e do indicador. Depois de prontas, passar na farinha de mandioca e fritar em óleo quente.

Informações nutricionais

Rendimento: 11 porções

Porção de 40 g (02 unidades pequenas)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	180 Kcal	9%
Carboidratos	18,8 g	6,3%
Proteínas	5,2 g	7%
Gorduras Totais	9,2 g	16,8%
Fibra	0,56 g	2,2%
Sódio	374,9 mg	15,6%
Cálcio	11,5 mg	1,4%
Ferro	0,58 mg	4,1%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



Cuscuz de Arroz

Cortesia: Agência Rural de Goiás

Adaptação: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 3 copos de arroz cozido
- 2 copos de cenoura fatiada em cubos
- 2 copos de abobrinha verde fatiada em cubos
- 2 cebolas fatiadas bem finas
- 2 pimentas verdes fatiadas bem finas
- 2 copos de presunto fatiado em cubos pequenos
- 1 colher (sopa) de gelatina sem sabor incolor
- 1 pimentão verde fatiado em cubos
- 1 copo de azeitonas verdes em pedaços
- 1 lata de milho-verde
- 1 copo de palmito fatiado em cubos pequenos
- 1 lata de ervilhas
- 1 copo de cheiro-verde
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1 copo de maionese
- 1 tablete de caldo de galinha
- 200 g de *bacon*

Modo de Preparo

Cozinhar o arroz de forma tradicional e reservar. Cozinhar a cenoura e a abobrinha e deixar ferver por cinco minutos; escorrer e colocar em água gelada. Após esfriar, escorrer e reservar. Em uma panela, refogar a cebola e os demais ingredientes, acertando o tempero se necessário. Derreter

a gelatina em água conforme as instruções da embalagem e adicionar ao arroz. Juntar o arroz e o presunto aos demais ingredientes refogados. Misturar bem, colocar numa fôrma de pudim untada com margarina. Levar à geladeira por no mínimo 10 minutos e desenformar em um recipiente, decorando a gosto. Servir quente ou frio.

Informações nutricionais

Rendimento: 21 porções

Porção de 90 g (01 fatia média)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	182 Kcal	9,1%
Carboidratos	13,4 g	4,4%
Proteínas	5,9 g	7,8%
Gorduras Totais	11,6 g	21%
Fibra	2 g	8%
Sódio	682 mg	28,4%
Cálcio	23 mg	2,8%
Ferro	1 mg	7,1%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Cuscuz Paulista com Farinha de Arroz

Cortesia: Patrícia Zaczuk Bassinello

Ingredientes

- 500 g de peito de frango (desfiado grosso) sem pele
- 1 lata de molho de tomate
- 1 copo de cebola
- 3 dentes de alho
- 1 lata de ervilha (200 g)
- 1 vidro de palmito (300 g)
- 1 lata de milho-verde (200 g)
- 1 copo de azeitona picada
- 1 copo de cenoura
- 1 copo de salsa
- 2 copos de farinha de milho
- 1 copo de farinha de arroz
- ½ copo de farelo de arroz torrado
- ½ copo de pimenta-de-cheiro

Modo de Preparo

Cozinhar o peito de frango, desfiá-lo e reservar um pouco da água do cozimento. Refogar a cebola e o alho e acrescentar o frango. Temperar a gosto e deixar dourar. Em seguida, acrescentar o molho de tomate de modo que cubra o frango. Acrescentar a água que cozinhou o frango. Deixar

ferver por 20 minutos para apurar. Colocar em seguida, aos poucos, os legumes mais firmes e depois, os mais moles. Acrescentar a salsa e, por último, as farinhas de milho e de arroz até engrossar o caldo. Servir quente.

Informações nutricionais

Rendimento: 23 porções

Porção de 140 g (01 concha)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	89 Kcal	4,4%
Carboidratos	10,98 g	3,6%
Proteínas	7,06 g	9,4%
Gorduras Totais	1,8 g	3,4%
Fibra	2,19 g	8,7%
Sódio	140,5 mg	5,8%
Cálcio	23,02 mg	2,9%
Ferro	0,86 mg	6,14%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Feijão Fradinho com Arroz Vermelho - “Rubacão”

Cortesia: Dr. José Almeida Pereira¹

Adaptação: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 2 copos de arroz vermelho (mal polido ou semi-integral)
- 1 copo de feijão fradinho (de corda ou macassar ou caupi)
- 300 g de queijo de coalho
- 2 cebolas pequenas
- 1 pimentão
- ½ copo de pimenta-de-cheiro
- ½ copo de óleo ou 2 colheres cheias (sopa) de margarina
- 2 tabletes de caldo de carne ou legumes
- Sal a gosto
- ½ copo de cheiro-verde

Molho

Cortar as cebolas, o pimentão e os dentes de alho em pedaços pequenos e, a seguir, adicionar óleo ou margarina previamente aquecidos. Refogar estes ingredientes e juntar ao rubacão já cozido.

Modo de Preparo

Cozinhar o feijão fradinho em 1 litro de água e sal e deixar levantar a fervura. Quando a água do cozimento estiver pela metade, adicionar o arroz vermelho, abaixar o fogo e mexer. Quando o arroz vermelho estiver macio, colocar o queijo de coalho picado em cubos. Se achar muito seca a

mistura, acrescentar mais um pouco de água. Ao final, salpicar o rubacão com o cheiro-verde e a pimenta-de-cheiro.

Dica

Esta receita pode ser feita com feijão preto ou carioca no lugar do feijão fradinho.

Informações nutricionais

Rendimento: 13 porções

Porção de 120 g (01 escumadeira)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	248,3 Kcal	12,4%
Carboidratos	27,8 g	9,2%
Proteínas	8,9 g	11,9%
Gorduras Totais	11,2 g	20,4%
Fibra	3,9 g	15,9%
Sódio	394,2 mg	16,4%
Cálcio	177,6 mg	22,2%
Ferro	1,12 mg	8%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

¹ Embrapa Meio Norte





Feijoada Vegetariana

Fonte: adaptada do Programa Mais Você ¹

Adaptação: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de proteína texturizada de soja
- ½ xícara (chá) de feijão preto
- ½ maço de (aipo ou) coentro
- 1 xícara (chá) de cenoura picada
- 1 xícara (chá) de mandioquinha (ou inhame) picada

Temperos

- 1 folha de louro
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 copo de cheiro-verde
- 1 colher (chá) de sal

Modo de Preparo

Colocar o feijão de molho em água fervente. Após 2 horas, cozinhá-lo com o louro na mesma água do molho, em panela de pressão. Adicionar o sal, os vegetais picados e cozinhar por mais 30 minutos. Dourar separadamente em óleo quente a cebola, o alho e a proteína de soja, previamente hidratada em água quente e fatiada. Juntar com o feijão e os temperos verdes.

¹ <<http://receitas.maisvoce.globo.com/Receitas/Acompanhamentos/0,,REC31871-7774-9+FEIJOADA+VEGETARIANA,00.html>>
Acesso em 21 ago. 2007.

Dica

Se tiver intolerância ao feijão, sugere-se trocar a água do molho e cozinhar com água nova, para reduzir as substâncias que causam flatulência.

Informações nutricionais

Rendimento: 7 porções

Porção de 130 g (01 concha)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	95,2 Kcal	4,7%
Carboidratos	17,6 g	5,9%
Proteínas	5,6 g	7,5%
Gorduras Totais	0,2 g	0,3%
Fibra	2,1 g	8,4%
Sódio	859,8 mg	35,8%
Cálcio	55,17 mg	6,9%
Ferro	1,72 mg	12,2%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Pão de Queijo de Farinha de Arroz

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 3 copos de farinha de arroz
- 1 copo de óleo
- 1 copo de leite
- 2 copos de queijo minas ralado
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de Preparo

Ferver o leite e o óleo juntos e despejar sobre a farinha de arroz. Mexer bem e acrescentar o queijo e os ovos. Misturar bem. Adicionar o fermento e amassar. Enrolar as bolinhas e assar em forno pré-aquecido.

Informações nutricionais

Rendimento: 25 porções

Porção de 50 g (04 unidades pequenas)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	172,2 Kcal	8,6%
Carboidratos	13,4 g	4,4%
Proteínas	4,7 g	6,2%
Gorduras Totais	11,06 g	20%
Fibra	0,37 g	1,4%
Sódio	221,6 mg	9,2%
Cálcio	126,1 mg	15,7%
Ferro	0,21 mg	1,4%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Paçoca de Carne de Sol e Farelo de Arroz

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de mandioca ou de milho
- 400 g de carne de sol
- 4 xícaras (chá) de farelo de arroz torrado
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de coentro
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 pimenta-de-cheiro

Modo de Preparo

Ferver rapidamente a carne em aproximadamente um litro de água quente, somente para retirar o excesso de sal. Escorrer a água. Numa panela, colocar o dente de alho amassado no óleo e fritar a carne. Levar a carne frita ainda quente para o pilão, ou liquidificador, e bater até virar uma paçoca. Acrescentar os temperos: coentro e a pimenta a gosto. Acrescentar a farinha de mandioca e o farelo de arroz e socar até obter uma paçoca homogênea e bem fina para servir.

Informações nutricionais

Rendimento: 12 porções

Porção de 60 g (01 escumadeira)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	263,2 Kcal	13,1%
Carboidratos	13,2 g	4,4%
Proteínas	3,5 g	4,7%
Gorduras Totais	2,3 g	4,2%
Fibra	4,3 g	17,5%
Sódio	318 mg	13,2%
Cálcio	41,9 mg	5,2%
Ferro	3,7 mg	27%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Risoto com *Funghi Seco*

Cortesia: Sander Ribeiro Gomes¹

Ingredientes

- 150 g de *funghi porcini* (cogumelo) seco
- ½ xícara (chá) de manteiga sem sal
- 1 ½ xícara (chá) de vinho branco seco (300 ml)
- 1 cebola picada
- 2 ½ xícaras (chá) de arroz arbóreo ou tipo italiano para risoto
- ½ litro de caldo de carne (4 tabletes)
- 150 g de queijo parmesão ralado
- 1 lata de creme de leite
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Na véspera, deixar o *funghi* de molho em água fria ou vinho. Retirá-lo e reservar duas conchas de água. Picar o *funghi* em cubos. Aquecer a metade da manteiga e refogar a cebola e depois o *funghi*. Misturar o arroz, sempre mexendo, juntar o vinho e adicionar o caldo até cobrir o arroz. Ir acrescentando mais caldo aos poucos até o arroz ficar *al dente*. Acrescentar o creme de leite e o parmesão.

¹ Graduado em Gastronomia pela Faculdade Cambury, Goiânia, GO.

Informações nutricionais

Rendimento: 12 porções

Porção de 130 g (01 escumadeira)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	354,5 Kcal	17,7%
Carboidratos	35,8 g	12%
Proteínas	12,3 g	16,4%
Gorduras Totais	17,9 g	32,6%
Fibra	3,04 g	12,1%
Sódio	960,4 mg	40%
Cálcio	188,4 mg	23,5%
Ferro	3,36 mg	24%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Rocambole de Arroz

Cortesia: Agência Rural de Goiás

Adaptação: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 2 copos de arroz cozido
- 2 copos de leite
- ½ copo de farelo de arroz tostado
- ½ copo de farinha de trigo
- ½ copo de óleo (100 ml)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 ovos inteiros
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado
- Presunto fatiado (7 fatias)
- Queijo tipo mussarela fatiado (6 fatias)

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento. Depois de tudo bem batido, despejar em uma vasilha, colocar o fermento e misturar bastante. Untar o tabuleiro, polvilhar com farinha de trigo ou de arroz; colocar para assar. Depois de assado, colocar o recheio de sua preferência e enrolar como um rocambole. Nesta receita, utilizou-se como recheio o presunto e a mussarela.

Dicas

Aproveitar o arroz cozido amanhecido. Enrolar o rocambole com papel filme, saquinho plástico ou pano úmido.

Informações nutricionais

Rendimento: 21 porções

Porção de 55 g (01 fatia pequena)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	142,5 Kcal	7,1%
Carboidratos	7,2 g	2,4%
Proteínas	6,3 g	8,4%
Gorduras Totais	9,8 g	17,8%
Fibra	0,5 g	2,1%
Sódio	321,7 mg	13,4%
Cálcio	113,1 mg	14,1%
Ferro	0,46 mg	3,3%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Salada de Arroz Preto

Autoria: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Colaboração: Sander Ribeiro Gomes

Ingredientes

- 4 laranjas
- 3 copos (ou 3 xícaras de chá) de arroz preto cru
- 1 lata de creme de leite
- 2 tabletes de caldo de galinha
- 6 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 copo de cebola bem picada
- 1 pepino japonês cortado em cubos (sem descascar)
- 3 copos de presunto ou lombo canadense bem picado
- Sal a gosto
- 6 colheres (sopa) de azeite
- 1 copo de maionese
- Bacon* (opcional)
- 2 copos de cheiro-verde
- 1 pimentão verde
- ½ copo de pimenta-de-cheiro
- 1 colher de sopa de azeite para regar

Modo de Preparo

Descascar as laranjas e remover a película branca. Cortar em gomos e retirar as sementes. Reservar. Numa panela média, juntar o arroz preto e seis xícaras de água e levar ao fogo médio por 50 minutos ou até ficar macio. Retirar do fogo, escorrer e deixar esfriar. Numa tigela média, juntar o arroz

com o creme de leite e o suco de limão e misturar bem. Adicionar a cebola e o pimentão já refogados com o caldo de galinha. Juntar o pepino, a laranja, o presunto, o cheiro-verde e a pimenta-de-cheiro. Fritar o *bacon* e acrescentar à mistura. Misturar tudo e transferir para uma travessa ou saladeira e regar com o azeite. Decorar a gosto.

Informações nutricionais

Rendimento: 29 porções

Porção de 110 g (01 escumadeira)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	204,4 Kcal	10,2%
Carboidratos	17,8 g	5,9%
Proteínas	6,3 g	8,4%
Gorduras Totais	12 g	21,8%
Fibra	2 g	8%
Sódio	469 mg	19,5%
Cálcio	14,3 mg	1,79%
Ferro	0,83 mg	5,9%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Salada de Feijão

Cortesia: Agência Rural

Adaptação: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 3 copos de feijão branco
- 1 copo de cebola picada
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (chá) de gengibre picado ou ralado
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 tomate maduro
- 1 pimentão (verde ou outro)
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- 1 copo de presunto
- 200 g de *bacon*
- 2 copos de cheiro-verde
- ½ copo de pimenta-de-cheiro

Modo de Preparo

Cortar os legumes e o *bacon* em cubos pequenos. Cozinhar o feijão branco temperado com sal em panela de pressão até ficar macio e firme. Escorrer o caldo e deixar esfriar. Separadamente, refogar a cebola, o tomate e o pimentão, escorrer o óleo e reservar. Fritar o *bacon* no mesmo óleo. Juntar ao feijão cozido todos os ingredientes e temperos. Misturar bem e servir frio, preferencialmente.

Dicas

- 1) Usar o caldo com molho de pimenta como entrada.
- 2) Para uma salada mais colorida, variar a receita misturando feijão branco, roxinho e carioca ou da cor e sabor de sua preferência. Recomenda-se cozinhar separadamente os feijões coloridos para evitar mistura ou perda de cores.

Informações nutricionais

Rendimento: 9 porções

Porção de 120 g (01 escumadeira)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	181,8 Kcal	9%
Carboidratos	17,4 g	5,8%
Proteínas	7,3 g	9,7%
Gorduras Totais	9,2 g	16,7%
Fibra	4 g	16%
Sódio	610,9 mg	25,4%
Cálcio	39 mg	4,8%
Ferro	2,5 mg	17,8%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Sopa Árabe

Cortesia: João Carlos de Castro Alves¹

Adaptação: Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

Ingredientes

- 2 batatas
- 5 mandiocas
- 1 copo de arroz cozido
- ½ copo de trigo para quibe
- 200 g de carne moída
- ½ maço de hortelã picadinha
- 4 tabletes de caldo de galinha
- ½ copo de farelo de arroz torrado (opcional)

Modo de Preparo

Cozinhar a batata e a mandioca e bater no liquidificador. Refogar a carne moída à parte. Juntar o arroz e o trigo, deixar cozinhar por alguns minutos e colocar os ingredientes que foram batidos. Deixar ferver durante um minuto.

Dicas

- 1) Ao invés de cozinhar o arroz na mistura, pode-se acrescentar o arroz já cozido ou de véspera. Não é preciso deixar o trigo de molho.
- 2) Pode-se substituir a carne moída pela carne de soja moída.

Informações nutricionais

Rendimento: 19 porções

Porção de 115 g (01 concha)		
Quantidade por porção		% VD*
Valor Energético	88,3 Kcal	4,4%
Carboidratos	13,2 g	4,4%
Proteínas	3,5 g	4,7%
Gorduras Totais	2,3 g	4,2%
Fibra	1,3 g	5,3%
Sódio	469,4 mg	19,5%
Cálcio	7,4 mg	0,9%
Ferro	0,55 mg	3,9%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

¹ Camil Alimentos – SP



REFERÊNCIAS

- CUPPARI, L. **Guia de nutrição**: nutrição clínica no adulto. 2. ed. Barueri: Manole, 2005. 490 p.
- ESTADOS UNIDOS. Department of Agriculture. **MyPyramid.gov**. Disponível em: <<http://www.mypyramid.gov/index.html>>. Acesso em: 15 dez. 2010.
- IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2003**: análise da disponibilidade domiciliar e estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro, 2004. 276 p.
- MACHADO, C. M.; FERRUZZI, M. G.; NIELSEN, S. S. Impact of the hard-to-cook phenomenon on phenolic antioxidants in dry beans (*Phaseolus vulgaris*). **Journal of Agricultural and Food Chemistry**, Easton, v. 56, n. 9, p. 3102-3110, May 2008.
- MESQUITA, F. R.; CORRÊA, A. D.; ABREU, C. M. P. de; LIMA, R. A. Z.; ABREU, Â. de F. B. Linhagens de feijão (*Phaseolus vulgaris* L.): composição química e digestibilidade protéica. **Ciência e Agrotecnologia**, Lavras, v. 31, n. 4, p. 1114-1121, jul./ago. 2007.
- PHILIPPI, S. T.; LATTERZA, A. R.; CRUZ, A. T. R.; RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 65-80, jan./abr. 1999.
- SILVA, E. N. **Refeição feita em casa perde qualidade**. Gazeta do Povo, 17 dez. 2010. Disponível em: <<http://www.gazetadopovo.com.br/vidaecidadania/conteudo.phtml?tl=1&id=1078552&tit=Refeicao-feita-em-casa-perde-qualidade>>. Acesso em: 20 dez. 2010.

LITERATURA RECOMENDADA

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Rotulagem nutricional obrigatória**: manual de orientação às indústrias de alimentos. 2. ed. Brasília, DF, 2005. 44 p.

BASSINELLO, P. Z. Qualidade nutricional, funcional e tecnológica do feijão. In: KLUTHCOUSKI, J.; STONE, L. F.; AIDAR, H. (Ed.). **Fundamentos para uma agricultura sustentável, com ênfase na cultura do feijoeiro**. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2009. p. 383-424.

BOTTINI, R. L. **Arroz**: história, variedades, receitas. São Paulo: Editora Senac, 2008. 390 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Brasília, DF, 2008. 210 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

CANDIDO, C. C.; SANTOS, E. C. dos. **Nutrição**: guia prático. 2. ed. São Paulo: Iátria, 2006. 304 p.

CARVALHO, J. L. V. de; BASSINELLO, P. Z. Aproveitamento industrial. In: SANTOS, A. B. dos; STONE, L. F.; VIEIRA, N. R. de A. (Ed.). **A cultura do arroz no Brasil**. 2. ed. rev. ampl. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2006. p. 901-931.

DIETPRO 5.1i: software de avaliação nutricional e prescrição dietética. Disponível em: <<http://www.dietpro.com.br/v3/>>. Acesso em: 25 nov. 2010.

FERREIRA, C. M.; YOKOYAMA, L. P. **Cadeia produtiva do arroz na região Centro-Oeste**. Brasília, DF: Embrapa Produção de Informação, 1999. 110 p.

FERREIRA, C. M.; PINHEIRO, B. da S.; SOUSA, I. S. F. de; MORAIS, O. P. de. **Qualidade do arroz no Brasil**: evolução e padronização. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2005. 61 p.

GERHARDT, A. L.; GALLO, N. B. Full-fat rice bran and oat bran similarly reduce hypercholesterolemia in humans. **Journal of Nutrition**, Bethesda, v. 128, n. 5, p. 865-869, May 1998.

GONZALEZ, A. P. **Lugar de médico é na cozinha: cura e saúde pela alimentação viva**. 3. ed. São Paulo: Alaide, 2008. 296 p.

HAMMOND, N. Functional and nutritional characteristics of rice bran extracts. **Cereal Foods World**, St. Paul, v. 39, n. 10, p. 752-754, Oct. 1994.

IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar e estado nutricional no Brasil**. Rio de Janeiro, 2004. 276 p.

LIMA, D. M.; COLUGNATI, F. A. B.; PADOVANI, R. M.; RODRIGUEZ-AMAYA, D. B.; SALAY, E.; GALEAZZI, M. A. M. **Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO: versão 2**. 2. ed. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2006. 113 p.

MACHADO, J. L. de A. **De olho na história**. Disponível em: <<http://www.planetaeducacao.com.br/novo/impressao.asp?artigo=692>>. Acesso em: 25 nov. 2010.

MACIEL, M. E.; MENASCHE, R. **Alimentação e cultura, identidade e cidadania: o Brasil tem fome de quê?** 2007. Disponível em: <<http://www6.ufrgs.br/pgdr/arquivos/437.pdf>>. Acesso em: 25 nov. 2007.

MAGALHÃES, A. M. (Coord.). **Sabores e saberes do arroz: uma oportunidade para a alimentação escolar**. 3. ed. Porto Alegre: IRGA, 2008. 90 p.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 11. ed. São Paulo: Roca, 2005. 1242 p.

SUGANO, M.; TSUJI, E. Rice bran oil and cholesterol metabolism. **Journal of Nutrition**, Bethesda, v. 127, n. 3, p. S521-S524, Mar. 1997.

VIEIRA, N. R. de A.; RABELO, R. R. Qualidade tecnológica. In: SANTOS, A. B. dos; STONE, L. F.; VIEIRA, N. R. de A. (Ed.). **A cultura do arroz no Brasil**. 2. ed. rev. ampl. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2006. p. 869-900.



Na Livraria Embrapa, você encontra
livros, fitas de vídeo, DVDs e
CD-ROMs sobre agricultura,
pecuária, negócio agrícola, etc.

Para fazer seu pedido, acesse
www.embrapa.br/liv

ou entre em contato conosco
Fone: (61) 3448-4236
Fax: (61) 3448-2494
vendas@sct.embrapa.br

Impressão e acabamento
Embrapa Informação Tecnológica

O papel utilizado nesta publicação foi produzido conforme a certificação
do Bureau Veritas Quality International (BVQI) de Manejo Florestal.

Embrapa

Arroz e Feijão

Apoio:



ISBN 978-85-7437-038-5



9 788574 370385

CGPE 9297

Embrapa

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA