



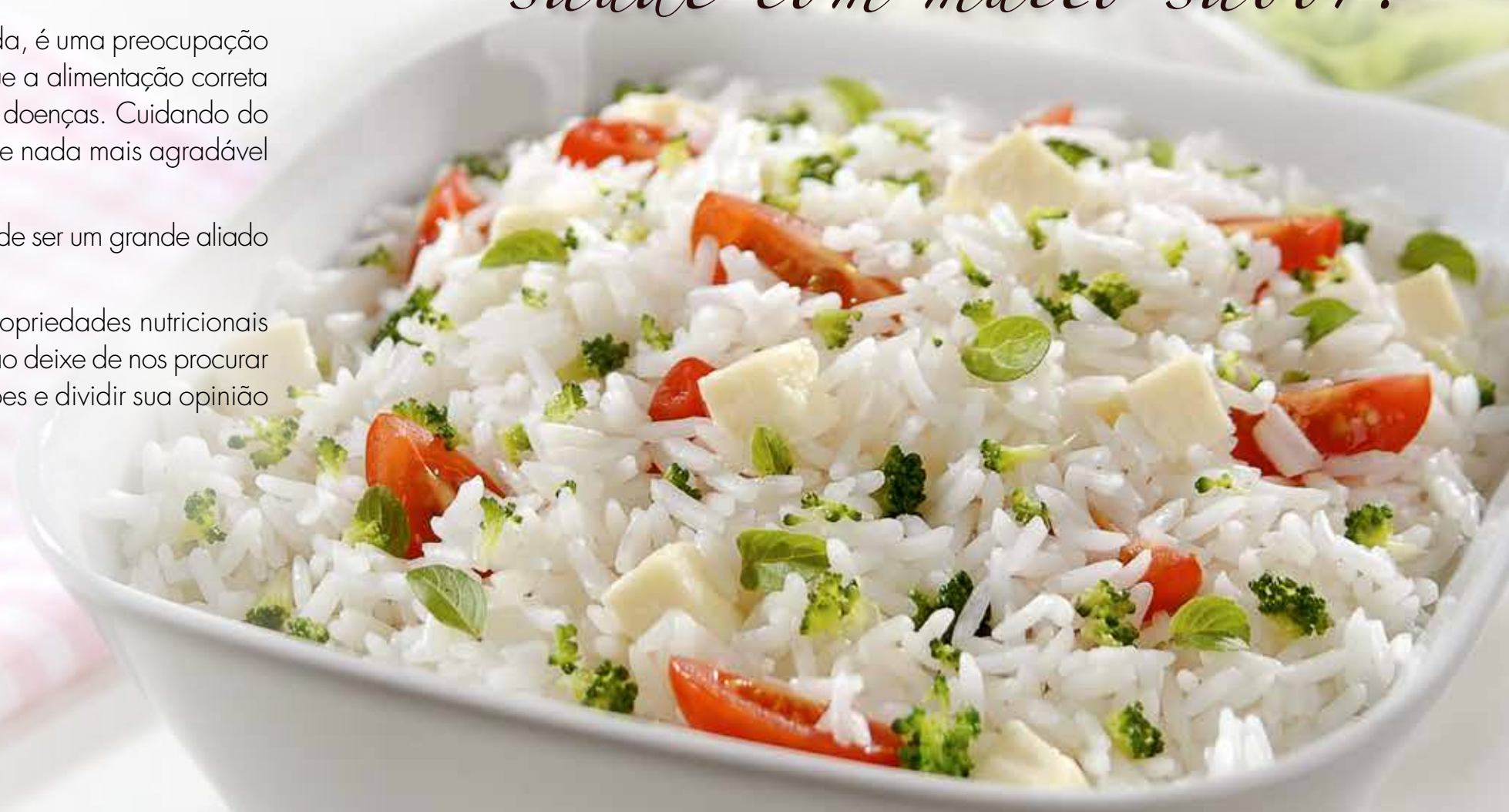
ARROZ

saúde com muito sabor!

Ser saudável não é mais só uma opção de vida, é uma preocupação da nossa época. Pesquisas recentes mostram que a alimentação correta é a melhor e mais prazerosa forma de prevenir doenças. Cuidando do corpo, você faz sua cabeça funcionar melhor, e nada mais agradável do que fazer isso de maneira muito saborosa!

O arroz, que acompanha o nosso dia a dia, pode ser um grande aliado nessa jornada!

Nesse livro, você pode conhecer melhor as propriedades nutricionais do arroz de uma maneira gostosa e prática. Não deixe de nos procurar para pedir informações, receitas, fazer sugestões e dividir sua opinião sobre nossos produtos e serviços!



Serviço ao Consumidor

Josapar

0800 - 531800

Cx. Postal 69 - Pelotas RS

CEP 96020-360

www.josapar.com.br

arroz
Tio João[®]
100% GRÃOS NOBRES

4 | **Arroz do jeito brasileiro**

Arroz Baiano | Prato Feito | Arroz de Forno Completo

10 | **Arroz para o jantar**

Sopa de Arroz Selvagem e Castanha-do-Pará | Arroz Integral com Berinjela
Arroz Preto com Maracujá | Salada Cremosa de Arroz

18 | **Vida mais saudável**

Papillote Completo | Arroz Marroquino
Arroz com Brócolis e Queijo Branco | Arroz com Abóbora ao Molho de Carne
7 Grãos com Farofa de Cenoura | Arroz Integral Cozido no Chá

24 | **Vegetarianos & Veganos**

Arroz Saúde Integral | Arroz Vermelho com Coco Refogado
Salada de arroz com Mostarda e Mel | Arroz Basmati Picante com Legumes ao Curry
Arroz com Cenoura e Uva-Passa | Arroz Toscano

Manter uma dieta saudável na correria do dia a dia e fazer pratos que, além de saudáveis, sejam deliciosos pode ser mais fácil do que você imagina com o arroz! Base da alimentação de muitos povos, esse grão tão versátil e familiar vai te surpreender. Nesse folheto, além de receitas inéditas desenvolvidas especialmente para melhorar a sua alimentação, você encontrará também sugestões de cardápios que complementam esses pratos, tornando a sua vida muito mais saudável e gostosa!

É o jeito **Tio João** de cuidar de você e agradecer pelo carinho e pela confiança. Experimente os cardápios e receitas e nos conte o que achou! Estamos à disposição para ouvir suas sugestões e opiniões pelo telefone **0800 531 800**, pelo **Fale Conosco** do site **tiojoao.com.br** e pela nossa página no **Facebook.com/arroztiojoao**.

Arroz para todos os gostos

A Josapar, preocupada com qualidade e nutrição, inova pesquisando e oferecendo produtos e serviços voltados à vida moderna. Todas as etapas de plantio, colheita e processamento são controladas para que nossos produtos levem sabor, saúde e qualidade para o seu lar. É a nossa família cuidando da sua, oferecendo saúde para todos os gostos!



Saúde no dia a dia

Fonte de carboidrato, o arroz é um alimento essencial para a alimentação de quem está em busca de qualidade de vida e saúde.

- **Arroz Tio João 100% Grãos Nobres**, além de ter bom rendimento e ficar sempre soltinho, contribui para a conservação dos ossos e das cartilagens devido à presença de manganês; possui também fibras e proteínas.
- **Arroz Tio João Parboilizado**, devido ao seu pré-cozimento na fábrica, retém melhor sais minerais e vitaminas do complexo B, essenciais para o metabolismo e o sistema nervoso, além de cozinhar mais rápido.
- Já o **Arroz Tio João + Vita** traz todas as qualidades do arroz tradicional e ainda é enriquecido com minerais e vitaminas, como a A, que é fundamental para o desenvolvimento infantil, visão e manutenção do sistema imunológico.

Praticidade e Muito Sabor

Opções práticas para quem vive na correria ou está iniciando na cozinha! As linhas **Tio João Cozinha Fácil** e **Tio João Cozinha & Sabor** aliam os benefícios do arroz a ingredientes e temperos desidratados. São deliciosos acompanhamentos ou até mesmo pratos completos, prontos em apenas alguns minutos.

○ **Arroz Tio João Parboilizado Boil in Bag** traz todos os benefícios do arroz parboilizado sem necessidade de refogar, basta apenas uma panela com água e sal.

Mais fibras!

Os grãos integrais ajudam no bom funcionamento do sistema digestivo e auxiliam na redução de doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. Tudo isso é oferecido em produtos como o **Arroz Tio João Integral**, o **Arroz Tio João Integral Orgânico**, que é cultivado sem agrotóxicos, e o **Arroz Tio João Integral Boil in Bag**, que agrega praticidade.

Para incrementar o cardápio e trazer ainda mais qualidade para a mesa: **Tio João 7 Grãos Integrais**, **Tio João 7 Grãos Integrais + Passas de Uva** e **Tio João 7 Cereais + Soja**. Composta de grãos integrais, essa linha mantém todas as propriedades nutritivas dos cereais.

Saúde com toque gourmet

Para quem gosta de inovar na cozinha sem abrir mão de saúde, a linha **Tio João Variedades Mundiais** traz sete opções de grãos, cada um com sua particularidade.

○ **Arroz Selvagem** é um dos tipos de arroz com mais proteína em sua composição. Além de servir como acompanhamento, é ótimo no preparo de saladas e sopas.

Já o **Arroz Vermelho** é rico em fibras, vitaminas e sais minerais, trazendo ainda mais benefícios para a sua dieta. Além desses, a linha conta com o **Arroz Preto**, o **Arroz Jasmine**, o **Arroz Basmati**, o **Arroz Carnaroli** e o **Arroz Sasanishiki**. São os sabores do mundo na sua mesa!



Arroz do jeito brasileiro

A combinação preferida dos brasileiros, arroz e feijão, é muito nutritiva. Quando comemos os dois na mesma refeição, ganhamos mais do que a simples soma de carboidratos e nutrientes de cada um. Juntos, o arroz e as leguminosas oferecem proteínas que são importantes para a estrutura das células. Nesse capítulo, você vai conhecer novas formas de combinar essa dupla e uma alternativa a essa combinação em um único produto: **Tio João 7 Grãos Integrais**, além de um cardápio completo para acompanhar as receitas.

Cardápio NUTRITIVO

ENTRADA

Salada de Folhas e Tomate com Vinagrete de Cebola

para o vinagrete: 1 cebola picadinha, ¼ de xícara (chá) de azeite, suco de 1 limão, salsinha e cebolinha picadas e sal

PRATO PRINCIPAL

Arroz Baiano

ou

Prato Feito

ou

Arroz de Forno Completo

SOBREMESA

Creme de Manga

fatias congeladas de 1 manga, batidas no liquidificador com ¼ de xícara (chá) de suco de laranja

Arroz Baiano

Ingredientes

Arroz:

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 4 dentes de alho amassados
- 2 xícaras (chá) de **Arroz Tio João 100% Grãos Nobres**
- sal
- 2 cebolas cortadas em tiras
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 4 colheres (sopa) de azeite de dendê

Feijão de Leite:

- 2 xícaras (chá) de feijão carioca cozido e escorrido
- ½ xícara (chá) de caldo de feijão
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- sal e pimenta-do-reino



Preparo

Arroz: aqueça 2 colheres (sopa) do azeite e doure o alho. Junte o arroz e refogue, mexendo bem. Acrescente 4 xícaras (chá) de água, tempere com sal e deixe cozinhar em fogo baixo com a panela semitampada, até que toda a água tenha evaporado. Desligue o fogo e deixe a panela tampada por 5 minutos. Enquanto isso, em uma frigideira grande, aqueça o restante do azeite e refogue as cebolas, os pimentões e a pimenta até murcharem. Acrescente o cominho, o azeite de dendê e sal. Quando o arroz estiver pronto, envolva-o delicadamente neste refogado. Reserve.

Feijão de Leite: junte no liquidificador os grãos de feijão ainda quentes, o caldo do feijão, o leite de coco e o açúcar, e bata por 4 minutos ou até obter um creme encorpado e liso. Passe o creme para uma panela e aqueça em fogo médio. Quando levantar fervura, deixe cozinhar por aproximadamente 4 minutos, mexendo sempre. Tempere com sal e pimenta e sirva acompanhando o Arroz Baiano.

Rendimento: 4 a 6 porções
Tempo de preparo: 30 minutos

Arroz do jeito brasileiro

Prato Feito

Ingredientes

- 900 g de sobrecoxa de frango sem pele
- 3 dentes de alho amassados
- suco de 1 limão (30 ml)
- 1 cebola grande picada
- sal e pimenta-do-reino
- ¼ de xícara (chá) de vinho branco (50 ml)
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de **Tio João 7 Grãos Integrais**
- 3 cenouras cortadas em cubinhos
- folhas de 2 galhos de alecrim
- 4 folhas de louro
- ½ brócolis do tipo ninja, separado em flores pequenas

Preparo

Tempere as sobrecoxas com o alho, o suco de limão, a cebola, o sal e a pimenta, cubra com o vinho e deixe marinando por 3 horas na geladeira. Aqueça o azeite em fogo médio, retire as sobrecoxas da marinada e disponha-as na panela, uma ao lado da outra. Quando o lado em contato com a panela estiver dourado, vire-as e deixe dourar o outro lado. Abaixue o fogo, junte a marinada e cozinhe até que o frango esteja cozido. Junte 6 xícaras (chá) de água, o arroz, as cenouras, o alecrim e o louro, tempere com sal e pimenta, e deixe cozinhar com a panela semitampada. Quando os grãos de arroz aparecerem na superfície da água (após cerca de 30 minutos), acrescente o brócolis, deixando-o por cima do arroz. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo, até que toda a água tenha evaporado. Incorpore o brócolis e sirva em seguida.

Rendimento: 5 a 7 porções

Tempo de preparo: 20 minutos



Arroz de Forno Completo

Ingredientes

Arroz:

- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de **Arroz Tio João 100% Grãos Nobres**
- sal
- 1 xícara (chá) de feijão branco cozido e escorrido
- 2 tomates picados sem sementes
- 200 g de queijo coalho picado em cubos
- 4 folhas grandes de couve em tiras finas

Farofa:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola pequena picada
- 200 g de farinha de mandioca crua
- sal e pimenta-do-reino
- ½ maço de salsinha picada

Preparo

Arroz: refogue o alho e a cebola no azeite até que estejam transparentes. Junte o arroz e refogue por 1 minuto. Acrescente 2 xícaras (chá) de água, tempere com sal e cozinhe com a panela semitampada, até que toda a água tenha evaporado. Junte ao arroz pronto o feijão, os tomates, o queijo e a couve. Reserve.

Farofa: derreta a manteiga e refogue a cebola. Adicione a farinha de mandioca, tempere com sal e pimenta e, mexendo sempre, doure a farinha. Finalize com a salsinha picada e reserve. Em um refratário, disponha o arroz temperado e compacte-o delicadamente. Sobre ele, distribua a farofa, compactando-a levemente. Leve ao forno preaquecido (180°C) por 20 minutos ou até a farofa adquirir um dourado intenso.

Rendimento: 5 a 7 porções

Tempo de preparo: 35 minutos



Arroz para o jantar

Você já deve ter escutado que “comer arroz à noite engorda!”. No entanto, hoje se sabe que o ganho de peso não está relacionado ao horário das refeições, e sim à qualidade nutricional e quantidade dos alimentos consumidos. Uma porção de arroz, 4 colheres de sopa, contribui com apenas 150 calorias na refeição e ainda fornece nutrientes essenciais, como vitaminas do complexo B, aliadas do bom humor, o que ajuda a garantir uma noite mais tranquila. Nesse capítulo, você vai aprender receitas ideais para as noites de cada uma das estações do ano.



Arroz Integral com Berinjela Assada

Ingredientes

- 2 berinjelas (500 g)
- sal
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho amassados
- 1 galho de alecrim
- 2 folhas de louro
- 1 pau de canela
- 1 xícara (chá) de **Arroz Tio João Integral**
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 100 g de queijo minas padrão

Preparo

Com o auxílio de um descascador de legumes, descasque as berinjelas. Corte-as em tiras finas com cerca de 5 cm de comprimento. Coloque-as em um escurador de macarrão, polvilhe 2 colheres (chá) de sal e deixe-as por 30 minutos para escorrer sua umidade. Após esse tempo, disponha-as em um refratário untado com 3 colheres (sopa) de azeite, de forma a ficarem espalhadas pelo refratário, mas não sobrepostas. Se necessário, distribua-as em dois refratários. Leve-as ao forno preaquecido (180°C) por 40 minutos ou até que estejam assadas e levemente crocantes.

Cardápio DE OUTONO

Entrada

Salada de Alface, Rúcula e Gominhos de Mexerica ao Molho de Ervas

Prato Principal

Arroz Integral com Berinjela Assada com Bife Acebolado

Sobremesa

Morangos ao Vinho do Porto

Misture 1 xícara (chá) de morangos picados, 1 colher (sopa) de vinho do porto e adoce a gosto.

Enquanto isso, em uma panela média, aqueça o restante do azeite em fogo médio e doure o alho. Acrescente 2 ½ xícaras (chá) de água fervente (500 ml), o alecrim, o louro, a canela e tempere com sal. Acrescente o arroz e cozinhe com a panela semitampada por 20 minutos ou até que toda a água tenha evaporado. Transfira o arroz para o refratário onde assou as berinjelas. Remova as especiarias, junte o vinagre balsâmico, acerte o sal e finalize com o queijo cortado em cubos.

Rendimento: 4 a 5 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Arroz para o jantar

Sopa de Arroz Selvagem e Castanha

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de **Tio João Variedades Mundiais Arroz Selvagem**
- 2 xícaras (chá) de castanha-do-Pará (240 g)
- sal e pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de palmito pupunha fresco, picado em cubinhos
- 1 maço de hortelã picado (70 g)

Preparo

Em uma panela grande, ferva 1,5 litro de água, acrescente o arroz e deixe cozinhar por 15 minutos ou até que o arroz comece a ficar macio; escorra e reserve.

Encha uma vasilha grande com água e deixe as castanhas de molho por cerca de 4 horas. Após esse tempo, coloque-as no liquidificador com 1,5 litro de água morna. Bata por três minutos ou até que um "leite" branco e encorpado tenha se formado. Transfira o leite para uma panela e aqueça em fogo médio. Acrescente o arroz, tempere com sal e pimenta, e deixe cozinhar até que o arroz esteja *al dente* - cozido, mas ainda firme.

Cardápio DE INVERNO

Entrada

Sopa de Arroz Selvagem e Castanha

Prato Principal

*Tirinhas de Frango ao Molho de Limão
acompanhados de Legumes ao Alho
Brócolis, Couve-flor, Cenoura, Ervilha-torta,
Abobrinha, Vagem, etc.*

Sobremesa

Maçã Assada com Canela

Corte a maçã em fatias, regue com um fio de mel, polvilhe canela e leve ao micro-ondas por 1 minuto, mexendo na metade do tempo.

Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure o palmito, temperando com sal e pimenta. Junte à sopa e finalize com a hortelã picada, sirva a seguir.

Rendimento: 7 a 9 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Dicas:

- Experimente substituir o palmito por abobrinha.
- A hortelã pode ser substituída por salsinha ou cebolinha.
- O "leite" de castanha pode ser coado, separando o leite do farelo. A sopa preparada somente com o leite vai ficar mais refinada e, com o farelo, você pode preparar bolos, biscoitos ou tostá-lo para fazer uma farofa. ■



Arroz para o jantar

Arroz Preto com Maracujá

Ingredientes

- polpa de 1 maracujá (60 g)
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ xícara (chá) de erva-doce (bulbo) picada
- 1 cebola pequena picada
- 1 xícara (chá) de **Tio João**
- Variedades Mundiais Arroz Preto**
- sal e pimenta-do-reino
- folhas de 2 galhos de sálvia picadas

Preparo

No liquidificador, junte a polpa do maracujá com 4 ½ xícaras (chá) de água (900 ml) e bata rapidamente para retirar a polpa das sementes. Coe e reserve. Aqueça o azeite em uma panela funda, junte a erva-doce e a cebola e refogue até que a cebola comece a murchar. Junte o suco de maracujá e o arroz, tempere com sal e pimenta.



Cardápio DE PRIMAVERA

Entrada

*Salada de Folhas com Pepino
ao Molho de Iogurte*

Prato Principal

*Arroz Preto com Maracujá
servido com
Filé de Peixe ou Frango Grelhado*

Sobremesa

Gelatina com Cubinhos de Maçã

Deixe cozinhar por 30 minutos ou até que toda a água tenha evaporado. Finalize com a sálvia e sirva a seguir, acompanhando filé de peixe branco grelhado, como pescada branca ou tilápia.

Rendimento: 3 a 4 porções
Tempo de preparo: 15 minutos

Salada Cremosa de Arroz

Ingredientes

- folhas de 1 maço de rúcula (100 g)
- 4 colheres (sopa) de creme de ricota
- 1 saquinho de **Arroz Tio João**
- Parboilizado Boil in Bag** cozido e gelado
- 100 g de peito de peru defumado cortado em cubinhos
- 1 colher (sopa) de azeite
- pimenta-do-reino e noz-moscada

Preparo

No liquidificador, bata a rúcula e o creme de ricota até formar um creme homogêneo. Passe para uma saladeira e misture delicadamente o arroz, o peito de peru e o azeite. Tempere com a pimenta e a noz-moscada e sirva em seguida.



Cardápio DE VERÃO

Entrada

*Espetinho de Tomate-Cereja e Folhinhas de Manjerição
ao Molho de Aceto Balsâmico*

Prato Principal

Salada Cremosa de Arroz

Sobremesa

Fatia de Abacaxi com Raspinhas de Limão

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 10 minutos

Variação

Você pode fazer essa receita com o **Arroz Tio João Integral Boil in Bag**.

Vida mais saudável

○ arroz é um alimento naturalmente livre de glúten. Por ser rico em carboidratos, é fonte de energia para a academia ou para a rotina de trabalho. Possui fibras, que auxiliam na digestão e colaboram com a prevenção de doenças cardiovasculares, e também antioxidantes, que contribuem para a renovação celular. Nesse capítulo, apresentamos receitas práticas em combinações saborosas, mostrando que é simples e gostoso ser saudável.

Cardápio I N O V A D O R

Entrada

Salada de Alface Americana e Alface Mimosas com Tirinhas de Manga

temperadas no azeite e polvilhadas com gergelim

Prato Principal

*Papillote Completo
ou Arroz Marroquino*

Sobremesa

Smoothie leve

Bata no liquidificador 1 copo de gelatina pronta com ½ copo de iogurte e pedrinhas de gelo



Arroz Marroquino

Ingredientes

- 1 ½ colher (sopa) de óleo
- 1 ½ xícara (chá) de **Arroz Tio João + Vita**
- 2 paus de canela
- sal
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média cortada em lâminas
- 2 peitos de frango em tiras (400 g)
- pimenta-do-reino
- 1 dente de alho picadinho
- ½ xícara (chá) de uvas-passas
- ¼ de xícara (chá) de vinho branco seco
- ¼ de xícara (chá) de salsinha picada
- ¼ de xícara (chá) de amêndoas laminadas e torradas

Preparo

Em uma panela, aqueça o óleo em fogo alto, junte o arroz e refogue, mexendo por alguns segundos. Acrescente 3 xícaras (chá) de água fervente, os paus de canela e sal a gosto. Cozinhe com a panela semitampada por 20 minutos ou até que toda a água tenha evaporado.

Em outra panela, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite em fogo médio e refogue a cebola até que esteja dourada. Reserve.

Tempere o frango com sal e pimenta. Na mesma panela, aqueça o restante do azeite e refogue o frango e o alho até que o frango esteja dourado. Junte as uvas-passas e o vinho branco e deixe evaporar. Junte o arroz cozido e tempere com sal e pimenta. Polvilhe a cebola reservada, a salsinha e as amêndoas. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Papillote Completo

Nessa receita, você cozinha o peixe em um envelope feito de papel-manteiga ao mesmo tempo em que aquece o arroz.

Sobre um refratário, disponha dois pedaços de papel-manteiga (quadrados, de mais ou menos 25 cm de lado). No centro de cada um deles, coloque um **filé de pescada branca** e tempere com **suco de limão, azeite, sal e pimenta**.

À parte, misture **1 xícara (chá) de Arroz Tio João + Vita cozido, 2 colheres (sopa) de pimenta-biquinho** ou **1 tomate picado** e **½ cenoura ralada** em ralo grosso, e distribua sobre os filés. Junte as pontas de cada uma das folhas e torça formando uma trouxinha, deixando sobrar ar dentro. Leve-as ao forno médio preaquecido (200°C) por 10 minutos. Com cuidado, transfira as trouxinhas para o prato de servir. Abra-as, acrescente **cebolinha picada** e sirva em seguida.



Cardápio

A C O N C H E G A N T E

Entrada

Salada Morna de Espinafre
ou Vagem e Tomate

Prato Principal

Arroz com Brócolis e Queijo Branco
ou
Arroz com Abóbora ao Molho de Carne

Sobremesa

Banana assada com canela

Arroz com Brócolis e Queijo Branco

Ingredientes

- 2 colheres (chá) de sal
- 1 embalagem de **Tio João Cozinha Fácil Arroz com Brócolis**
- 1 xícara (chá) de queijo branco cortado em cubos
- 1 bandeja de tomates-cereja (180 g)
- 1 colher (sopa) de azeite
- noz-moscada e pimenta-do-reino
- folhas de 1 ramo de manjeriço

Preparo

Em uma panela, ferva 1 litro de água com o sal. Acrescente 1 saquinho do arroz com brócolis e cozinhe em fogo baixo com a panela semitampada, por 20 minutos.

Retire o saquinho com o auxílio de um garfo, escorra bem e passe para o prato em que for servir.

Com o arroz ainda quente, junte o queijo branco, os tomates-cereja e o azeite. Tempere com noz-moscada e pimenta, e misture delicadamente.

Finalize, polvilhando as folhas de manjeriço. Sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

Arroz com Abóbora ao Molho de Carne

Ingredientes

Carne:

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 kg de alcatra - em tirinhas de 3 cm
- 1 colher (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 cebola picada
- 1 lata de tomate pelado (400 g)
- 1 colher (sopa) de orégano fresco
- sal e pimenta-do-reino

Arroz:

- 3 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de abóbora cortada em cubinhos (300 g)
- 3 xícaras (chá) de **Arroz Tio João 100% Grãos Nobres**
- sal
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada

Montagem:

- 1 xícara (chá) de queijo coalho em cubinhos (150 g)

Preparo

Carne: aqueça o azeite em uma panela grande e doure as tirinhas de carne, sempre em fogo alto. Polvilhe a farinha de trigo e misture bem para que a carne fique bem envolvida. Acrescente o vinho e deixe cozinhar por 3 minutos. Junte a cebola, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 2 minutos. Adicione o tomate, o orégano e 1 xícara (chá) de água fervente. Tempere com sal e pimenta. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 30 minutos ou até que a carne fique macia.

Arroz: doure o alho no azeite, acrescente a abóbora e refogue por 1 minuto. Junte o arroz e mexa por cerca de 2 minutos. Adicione 6 xícaras (chá) de água fervente, tempere com sal e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos com a panela semitampada. Quando o arroz estiver *al dente* (cozido, porém firme), junte a salsinha picada e misture delicadamente.

Montagem: em um refratário, coloque a carne com molho, polvilhe alguns cubinhos de queijo coalho, cubra com o arroz e finalize com mais alguns cubinhos de queijo. Leve ao forno por 10 minutos para aquecer. Sirva em seguida.

Rendimento: 6 a 8 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Vida mais saudável

7 Grãos com Farofa de Cenoura

Ingredientes

Arroz:

- 2 cenouras descascadas e picadas (250 g)
- 1 xícara (chá) de **Tio João 7 Grãos Integrais + Passas de Uva**
- Temperos: 1 galho de tomilho, 1 galho de alecrim, 1 dente de alho amassado, sal e pimenta-do-reino

Farofa:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- sal e pimenta-do-reino
- ½ xícara (chá) de castanha-de-caju torrada e picada grosseiramente
- ½ maço de salsinha picado



Cardápio

D I A A D I A

Entrada

Salada de Folhas, Palmito, Tomate e Manjeriço ao Molho de Mostarda

Prato Principal

7 Grãos com Farofa de Cenoura com Bife à Rolê ou Frango Assado,

*Sobremesa
Picolé de Frutas*

Preparo

Junte a cenoura com 2 ½ xícaras (chá) de água e bata no liquidificador. Coe em um pano de prato limpo e seco, apertando-o bem, de forma a sobrar um farelo de cenoura bem sequinho. Reserve o suco e o farelo separadamente.

Arroz: aqueça o suco de cenoura junto ao arroz, tempere-os e cozinhe com a panela semitampada, por 20 minutos ou até que toda a água tenha evaporado e os grãos estejam macios.

Farofa: aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho, junte o farelo da cenoura e mexa até que esteja dourado. Desligue o fogo, tempere com sal e pimenta e junte as castanhas e a salsinha.

Rendimento: 5 a 7 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Arroz Integral Cozido no Chá

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de sementes de erva-doce
- 1 xícara (chá) de **Arroz Tio João Integral**
- sal

Preparo

Ferva 2 ½ xícaras (chá) de água com a erva-doce por 5 minutos. Coe, volte o líquido para a panela e retorne ao fogo. Acrescente o arroz, tempere com sal e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que toda a água tenha evaporado.

Rendimento: 4 a 5 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Variações: experimente substituir o chá de erva-doce por chá Earl Grey ou chá feito com cravo e canela.



Filé Agridoce com Brócolis

Tempere 300 g de *filé mignon suíno* com 3 dentes de alho amassados, sal e pimenta. Aqueça uma frigideira grande em fogo alto e adicione 3 colheres (sopa) de azeite e, em seguida, a carne de porco. Mexa de vez em quando para dourar todos os lados. Quando a carne estiver quase cozida, junte 1 e ½ colher (sopa) de vinagre de arroz e 3 colheres (sopa) de mel, mexa para homogeneizar. Abaixar o fogo, acrescente 1 xícara (chá) de brócolis congelado ou pré-cozido e cozinhe por mais três minutos. Tempere com um pouco mais de sal e pimenta. Sirva acompanhando o arroz integral cozido no chá.

Cardápio

C O L O R I D O

Entrada

*Salada Coleslaw
Repolhos Roxo e Branco, Cenoura
ao Molho de Iogurte*

Prato Principal

*Arroz Integral Cozido no Chá e
Filé Agridoce com Brócolis*

Sobremesa

Quadrado de Chocolate 70% Cacau

arroz
Tio João
100% GRÃOS NOBRES

Vegetarianos & Veganos

S seja por ideologia ou saúde, o número de pessoas que optam pelos estilos de vida vegetariano e vegano vem crescendo. O desafio é manter o nível proteico dos pratos, mas é possível fazer combinações deliciosas para obter os nutrientes necessários se você souber escolher os ingredientes certos. Nesse capítulo, confira cardápios completos e nutritivos, que vão provar que é possível comer bem sem carne!



Arroz Vermelho com Coco Refogado

Ingredientes

Arroz:

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 cebolas roxas picadas (300 g)
- 1 xícara (chá) de **Tio João Variedades Mundiais Arroz Vermelho**

- sal e pimenta-do-reino

Coco Refogado:

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 coco seco descascado e cortado em cubos (350 g)
- 3 colheres (sopa) de shoyu
- ½ colher (sopa) de açúcar
- pimenta-do-reino

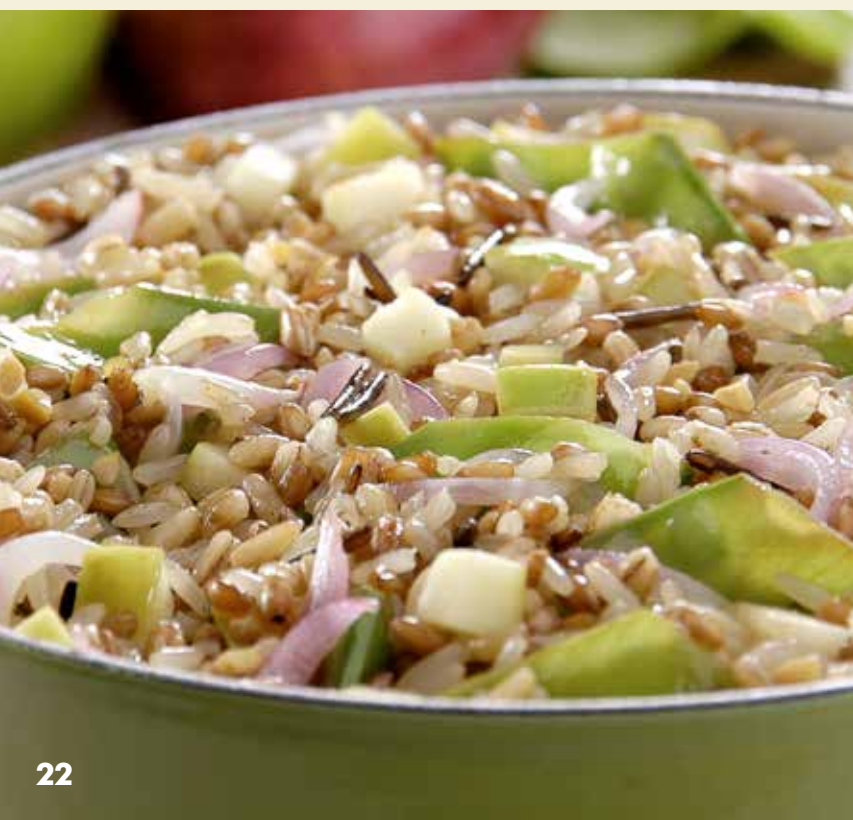
Preparo

Arroz: em uma panela média, aqueça o azeite em fogo baixo, adicione a cebola e refogue, mexendo por cerca de 15 minutos ou até que ela esteja bem dourada. Junte o arroz e 2 xícaras (chá) de água, tempere com sal, pimenta e deixe levantar fervura. Abaixar o fogo e cozinhe com a panela semitampada por 35 minutos ou até que a água seque.

Coco refogado: enquanto o arroz cozinha, leve ao fogo médio uma frigideira com o azeite e doure os cubinhos de coco. Desligue o fogo, acrescente o shoyu e o açúcar e tempere com um pouco de pimenta. Misture-o ao arroz cozido e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 25 minutos



Arroz Saúde

Ferva 1 litro de água, acrescente **2 xícaras (chá) de Tio João 7 Cereais + Soja**, 1 ramo de tomilho e sal.

Abaixar o fogo e cozinhe com a panela semitampada por cerca de 35 minutos, até a água secar ou os grãos estarem macios. Reserve.

Aqueça 2 colheres (sopa) de azeite em uma frigideira e refogue ½ cebola roxa cortada em tiras e 100 g de ervilha-torta cortada em 3 partes, até que a ervilha-torta esteja macia. Acrescente 1 maçã verde cortada em cubinhos e tempere com 1 colher (sopa) de shoyu. Adicione o arroz já cozido, misture bem e sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 22 minutos

Vegetarianos & Veganos

Cardápio ASIÁTICO

Entrada

Carpaccio de Abobrinha

Corte fatias bem finas de abobrinha, tempere com sal, azeite e regue com molho de iogurte temperado com sal, noz-moscada e folhas de hortelã picadas.

Prato Principal

Salada de Arroz com Mostarda e Mel ou Arroz Basmati Picante com Legumes ao Curry

Sobremesa
Fatia de Melão

Salada de Arroz com Mostarda e Mel

Arroz: ferva 2 xícaras (chá) de água e acrescente 1 xícara (chá) de Tio João 7 Grãos Integrais. Tempere com sal, abaixe o fogo e cozinhe com a panela semitampada por 25 minutos. Acrescente ½ xícara (chá) de queijo minas picado e reserve.

Molho: misture 1 colher (chá) de mostarda Dijon, ½ colher (sopa) de suco de limão, 1 colher (chá) de mel e 2 colheres (sopa) de azeite de oliva.

Montagem: sobre o prato em que for servir, enforme o arroz dentro de um aro e decore com tomates-cereja e minifolhas de agrião. Sirva regado com o molho.

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 15 minutos



Arroz Basmati Picante com Legumes ao Curry

Curry Indiano

Curry é uma mistura de ervas e especiarias muito usada na cozinha asiática.

Bata em um processador de alimentos até obter uma pasta homogênea: 3 colheres (sopa) de azeite, 2 dentes de alho, 1 cebola roxa, 4 talos de salsinha, ½ colher (sopa) de páprica doce, ½ colher (sopa) de páprica picante e 1 colher (chá) de cada uma das especiarias: coentro em pó, gengibre ralado, cominho em pó, pimenta da Jamaica, gergelim torrado e pimenta-do-reino.

Você pode usar esse curry com a combinação de legumes que você preferir, acrescido de iogurte natural ou puro.

Legumes ao Curry: prepare uma receita de Curry Indiano e leve ao fogo médio, mexendo sempre até dourar. Acrescente 3 folhas de louro, 200 g de grão-de-bico cozido, 200 ml de leite de coco, 3 mandioquinhas cortadas em fatias de 1 cm (300 g) e 1 cenoura cortada em fatias de 1 cm (150 g). Junte 2 ½ xícaras (chá) de água, tempere com sal e deixe cozinhar até que a cenoura esteja cozida, mas ainda firme à mordida. Acrescente 1 abobrinha em cubos grandes (200 g) e cozinhe por mais 4 minutos. Desligue o fogo e reserve.

Arroz Basmati Picante: aqueça 2 colheres (sopa) de azeite em fogo médio e junte 2 xícaras (chá) de Tio João Variedades Mundiais Arroz Basmati e 1 pimenta dedo-de-moça fatiada. Refogue até que o arroz comece a soltar seu aroma, adicione 4 ½ xícaras (chá) de água, tempere com sal e deixe cozinhar em panela semitampada até que toda a água tenha evaporado e o arroz esteja cozido.

Sirva o Arroz Basmati Picante como acompanhamento dos Legumes ao Curry Indiano.

Rendimento: 7 a 8 porções
Tempo de preparo: 35 minutos



Vegetarianos & Veganos



Cardápio REFRESCANTE

Entrada

*Salada de Folhas de Escarola e Rodelas de Laranja
ao Molho de Azeite e Limão*

Prato Principal

*Arroz com Cenoura e Uva-Passa ou
Arroz Toscano
com Queijo Minas ou Tofu Grelhado*

Sobremesa

*Fatia de Bolo de Laranja sem Lactose
com geleia de framboesa*

Arroz com Cenoura e Uva-Passa

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 dente de alho picado
- 2 xícaras (chá) de **Arroz Tio João Integral Orgânico**
- 1 colher (sopa) de sal
- 4 cenouras médias raladas
- ½ xícara (chá) de uvas-passas brancas
- 5 ramos de salsinha picados

Preparo

Em uma panela grande, aqueça o óleo e doure levemente o alho. Acrescente o arroz, tempere com o sal e refogue. Adicione 4 xícaras (chá) de água fervente e cozinhe com a panela semi-tampada, em fogo baixo, até secar a água. Junte as cenouras e as uvas-passas, tampe a panela, desligue o fogo e deixe abafado por 5 minutos. Polvilhe a salsinha, misture e sirva em seguida.

Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 20 minutos



Arroz Toscano

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de **Arroz Tio João 100% Grãos Nobres**
- 2 colheres (sopa) de óleo
- sal e pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 abobrinhas pequenas raladas no ralo grosso (320 g)
- 150 g de queijo parmesão ralado grosso
- folhas de 5 ramos de tomilho fresco
- folhas de 4 ramos de manjerição

Preparo

Em uma panela média, refogue o arroz no óleo por alguns minutos e acrescente 2 xícaras (chá) de água fervente (400 ml). Tempere com sal e pimenta, e cozinhe em panela semitampada por 15 minutos ou até que toda a água tenha secado. Desligue o fogo e deixe o arroz descansar, ainda tampado, por cerca de 10 minutos.

Enquanto isso, aqueça bem o azeite em uma frigideira grande e refogue as abobrinhas em fogo alto, por cerca de 1 minuto, ou até que amoleçam levemente, sem murchar.

Acrescente o arroz e o queijo, e tempere com as ervas, o sal e a pimenta, misturando bem.

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 minutos