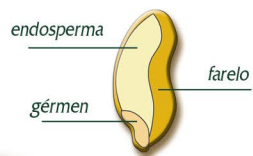


O Arroz Integral apresenta diferenças significativas em relação ao arroz refinado. No processo de polimento do arroz, para que fique branco, há uma perda dos principais nutrientes. Por sua vez, o Arroz Integral, é o grão descascado não-polido e, portanto, preserva todo o valor nutricional.



O Arroz Integral é composto por três partes: a película que reveste o grão, o endosperma, que constitui a maior parte do grão, e o gérmen. É na película exterior - que lhe confere uma cor acastanhada - que está concentrado o maior valor nutritivo, nomeadamente fibras e proteínas.



Ingredientes: 100% arroz integral.

Declaração Nutricional

(valores médios por 100 g):

Energia 1469 kJ/351 kcal;

Lípidos 2,5 g, dos quais saturados

0,5 g; Hidratos de carbono 71,6 g,

dos quais açúcares 0 g; Fibra 3,8 g;

Proteínas 8,6 g; Sal <0,1 g.

Fabricado em Portugal para

IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda

Av. Nossa Sr.ª Guadalupe, n.º 71

2135-015 Samora Correia

Solicite GRÁTIS folheto de receitas

por email ou por telefone

Apoio ao Consumidor: 263 659 453

consumidor@ignoramus.pt

www.ignoramus.pt

Conservar em local fresco e seco,
ao abrigo da luz.

Lote/Consumir de preferência antes
do fim de: (ver embalagem)

FR001



ARROZ LONGO INTEGRAL

Extra

Não branqueado
Fonte de fibra
Sem OGM

Grão descascado
não polido
preservando de
forma natural
todos os nutrientes

PRODUTO PORTUGUÊS

1 kg e



**ARROZ LONGO
EXTRA INTEGRAL**

RECEITA BASE

(4 pessoas)

Ingredientes:

1 cebola picada

2 colheres de sopa de azeite

2 cháv. de chá de arroz integral

Preparação:

Num tacho, junte a cebola e o azeite. Leve ao lume e deixe alourar um pouco. Adicione o arroz, previamente lavado. Acrescente 5 chávenas de água a ferver e cozinhe, em lume alto, por 5 minutos. Reduza o lume para o mínimo, e deixe cozinhar por mais 20 minutos, ou até que o arroz esteja macio e tenha absorvido toda a água. Desligue e deixe descansar um pouco. Se pretender uma cozedura mais rápida, prepare na panela de pressão. Cozinhe 2 chávenas de arroz com 4 chávenas de água. Poderá adicionar lentilhas ou ervilhas, na cozedura.

1 kg e

FAZ BEM SABER

O Arroz Integral, por ser uma fonte de fibra, permite ficar saciado, por mais tempo, ingerindo uma menor quantidade, comparativamente com o arroz branco.

• Tem um sabor mais acentuado, "amendoado", o que permite reduzir a quantidade de sal na cozedura.

• Para reduzir o tempo de preparação, deixe de molho, de um dia para o outro, ou três horas antes de o cozinhar.

• O Arroz Integral é um alimento nutricionalmente muito completo. Se optar por preparar um prato vegetal, combine o arroz com leguminosas e sementes.

• Um alimento extremamente versátil, para servir como acompanhamento ou mesmo como refeição principal. Ideal também para enriquecer saladas, sopas, pastéis, hambúrgueres e para preparar papas.