



LIVRO DE RECEITAS COM

Arroz



apresentação


O programa de Valorização do Arroz foi criado pelo Instituto Rio Grandense do Arroz (IRGA) e tem como objetivo conscientizar a população sobre os benefícios do alimento para a saúde, e demonstrar a versatilidade deste grão, que pode ser a base para o preparo tanto de pratos salgados como doces, utilizando o arroz e a farinha de arroz como base. Este guia foi elaborado com receitas práticas e saudáveis. Confira, a seguir, os benefícios do arroz e delicie-se com uma amostra de deliciosas receitas!



Instituto Rio Grandense do Arroz

benefícios

DO ARROZ PARA SAÚDE

 arroz é um alimento minimamente processado e está inserido na maioria dos modelos de alimentação sugeridos no Guia Alimentar para a População Brasileira, documento oficial do Ministério da Saúde, lançado em 2014. Em âmbito internacional, o guia alimentar brasileiro tem sido considerado referência. Esse reconhecimento é devido às valorizações que ele traz, como ao ato de comer em companhia e à diversidade cultural, tendo como orientação-chave fazer de alimentos in natura e minimamente processados a base da alimentação.

O arroz é o alimento-base do prato dos brasileiros, minimamente processado, contém carboidrato, um macronutriente que é a principal fonte de energia para o cérebro, além de auxiliar na regulação de humor e na qualidade do sono. Quando consumido parboilizado ou integral, proporciona maior aporte de micronutrientes e fibras, proporcionando maior saciedade e contribuindo para a manutenção do peso saudável, além de prevenção de doenças do coração, do sistema digestório, hipertensão e no controle do diabetes. Crianças, adolescentes, atletas e trabalhadores com maiores necessidades energéticas podem preferir o arroz branco (polido); já o arroz parboilizado ou integral pode ser consumido por todas as faixas etárias e níveis de atividade, e é recomendado principalmente para diabéticos e pessoas que necessitam manter o peso saudável.

O arroz é hipoalergênico! Não contém glúten.

receitas

Bolo de laranja

*Rendimento: 8 a 10 porções

Ingredientes

2 xícaras de farinha de arroz

3/4 de xícara de açúcar

1/2 xícara de óleo vegetal (arroz, soja, milho)

4 ovos

1 xícara de suco de laranja natural

1 colher de sopa de fermento químico

Preparo

Em um recipiente, misturar o suco, o açúcar, o óleo e os ovos; aos poucos, acrescentar a farinha de arroz, misturando até ficar homogêneo. Adicionar o fermento químico e misturar bem; colocar em uma forma com papel manteiga ou untada com óleo e polvilhada com farinha. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por 20 minutos ou até estar cozido. Cobrir com a calda de sua preferência.



Bolo de cenoura

*Rendimento: 8 a 10 porções

Ingredientes

2 xícaras de farinha de arroz

3/4 de xícara de açúcar

1/2 xícara de óleo vegetal (arroz, soja, milho)

4 ovos

2 cenouras médias

1 colher de sopa de fermento químico

Preparo

No liquidificador, bater: o açúcar, o óleo, os ovos e as cenouras cruas e picadas. Colocar a farinha de arroz em uma vasilha; colocar o creme que foi batido no liquidificador por cima da farinha e misturar até que a massa fique homogênea. Adicionar em uma forma com papel-manteiga ou untada com óleo e polvilhada com farinha. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por 30 minutos ou até estar cozido. Cobrir com a calda de sua preferência.



Bolo de chocolate

*Rendimento: 8 a 10 porções

Ingredientes

2 xícaras de farinha de arroz

3/4 de xícara de açúcar

3/4 de xícara de óleo vegetal (arroz, soja, milho)

1 colher de sopa de fermento químico

Preparo

Misturar primeiro os alimentos líquidos e depois os alimentos secos, um a um, e por último o fermento. Colocar em uma forma com papel-manteiga ou untada com óleo e polvilhada com farinha. Levar ao forno pré-aquecido a 200 °C por 25 minutos ou até estar cozido. Cobrir com a calda de sua preferência.

Dica: as claras podem ser batidas em neve e incorporadas à massa para dar mais leveza.



Panelinha de arroz

*Rendimento: 40 unidades

Ingredientes

3 xícaras de farinha de arroz
100 g de manteiga
2 ovos
1 colher de chá rasa de sal
Água gelada para dar ponto

Recheio

200 g de maionese (1 sachê pequeno)
50 g de queijo de sua preferência
50 g de presunto (ou peito de peru ou atum)
4 pepinos em conserva
Sal, pimenta e orégano a gosto

Preparo

Massa: misturar todos os ingredientes e formar uma massa homogênea; utilizar a água aos pingos se necessário. Deixar descansar por 15 minutos na geladeira. Moldar a massa, com espessura fina, em forminhas e assar por 10 a 15 minutos sem deixar dourar demais.

Recheio: picar o queijo, o presunto e o pepino, misturar com a maionese e temperar a gosto; preencher as panelinhas frias e guardar sob refrigeração até servir.



Biscoito amanteigado

*Rendimento: 40 a 50 unidades pequenas

Ingredientes

4 xícaras de farinha de arroz
1 e 1/2 xícara de amido de milho
200 g de manteiga sem sal
2 xícaras de açúcar
1 colher de chá de essência de baunilha
2 ovos
6 colheres de sopa de água
1 limão (raspas)

Preparo

Na batedeira: ovos, manteiga, açúcar, essência de baunilha, raspas de limão, água e amido até ficar homogêneo. Em um recipiente separado, adicionar aos poucos a farinha de arroz até dar ponto; fazer os biscoitos com formato de sua preferência (com as mãos ou com ajuda de “pau de macarrão”). Assar em forno pré-aquecido a 180 °C, até dourar.



Arroz de leite

*Rendimento: 15 a 20 porções

Ingredientes

1 xícara de arroz branco

1 litro de leite integral

1 leite condensado

1/2 xícara de açúcar

3 copos de água

1 unidade de canela em pau

5 unidades de cravos da Índia

Canela em pó para polvilhar (a gosto)

Preparo

Em uma panela, colocar o arroz, a água, a canela em pau e o cravo da Índia e deixar cozinhar em fogo baixo, até quase secar, (arroz quase cozido). Acrescentar a metade da quantidade de leite e todo o açúcar, mexer de vez em quando para não grudar. Deixar cozinhar em fogo baixo até ficar cremoso. Adicionar o restante do leite e o leite condensado e mexer sem parar até ficar cremoso novamente. Servir quente ou frio com canela em pó a gosto.



Quiche

*Rendimento: 6 a 8 porções

Ingredientes

Massa:

2 xícaras de farinha de arroz

1 ovo

100 g de manteiga sem sal

1 colher de chá rasa de sal

Recheio:

1 maço de espinafre

1 ricota (200 g)

1 caixa de creme de leite (220 g)

3 ovos

1 cebola média

1 pacote de queijo ralado (50 g)

Sal, pimenta e orégano a gosto

Preparo

Massa: juntar os ingredientes e formar uma massa homogênea (formar uma bola) e levar à geladeira por 15 minutos.

Recheio: picar as folhas de espinafre, a cebola e a ricota, e adicionar o creme de leite, o sal e a pimenta e reservar. Abrir a massa em uma forma de fundo removível. Adicionar os ovos e o recheio, misturar bem e colocar sobre a massa aberta na forma, polvilhar queijo e orégano e assar em forno pré-aquecido a 180 °C por 45 minutos ou até dourar.



Torta salgada

*Rendimento: 8 a 10 porções

Ingredientes

2 xícaras de farinha de arroz
1 xícara de água
3/4 de xícara de óleo vegetal (arroz, soja, milho)
4 ovos
1 e 1/2 xícara de vegetais a gosto, picados
100 g de muçarela
100 g de presunto ou peito de peru
1 pacote de queijo ralado (50 g)
100 g de azeitonas fatiadas
1 colher de sopa de fermento químico
Sal, pimenta e orégano a gosto

Preparo

Picar os frios e os vegetais e reservar. Em um recipiente, misturar os alimentos secos e, após, juntar os alimentos líquidos até obter uma massa homogênea. Por fim, acrescentar os frios e os vegetais, depois o fermento, e mexer bem. Colocar em uma forma com papel-manteiga ou untada com óleo e polvilhada com orégano e queijo ralado a gosto. Assar em forno pré-aquecido, a 180 °C por 20 minutos ou até estar cozida.



Empadão de arroz cozido

*Rendimento: 6 porções

Ingredientes

1 xícara de arroz cozido

1 xícara de farinha de arroz

2 ovos

1/2 xícara de leite ou água

3/4 de xícara de óleo vegetal (arroz, soja, milho)

1 colher de sopa de fermento químico

Sal e condimentos a gosto

Recheio: a gosto. Exemplo: frango desfiado com requeijão, sardinha com legumes ou presunto, queijo, ovos cozidos e azeitonas.

Preparo

No liquidificador, bater: óleo, leite e ovos; acrescentar o arroz cozido e bater até triturar todo o arroz. Em um recipiente à parte, misturar a massa, a farinha e o fermento; em uma travessa untada e polvilhada com farinha, despejar a metade dessa massa, colocar o recheio e cobrir com outra metade de massa. Se desejar, polvilhar com queijo ralado e orégano. Levar ao forno pré-aquecido a 220 °C por 25 minutos ou até dourar.



Tortilha de arroz

*Rendimento: 4 porções

Ingredientes

1 xícara de arroz cozido (qualquer arroz)

1/2 xícara de frango desfiado

2 colheres de sopa de óleo (arroz, soja, milho)

Sal, pimenta e orégano a gosto

Preparo

Em uma frigideira antiaderente, refogar: o frango cozido, o arroz e os vegetais por 2 ou 3 minutos. Acrescentar sal, a pimenta e o orégano e o queijo, e em seguida, os ovos batidos; com auxílio de uma espátula, arrumar o conteúdo, baixar o fogo e tampar a frigideira. Deixar por mais 3 minutos e virar com a tampa de panela lisa ou com um prato. Logo após, virar a tortilha, deixar por mais 3 minutos, colocar em um prato e servir.



Arroz carreteiro

*Rendimento: 5 a 7 porções

Ingredientes

2 xícaras de arroz parboilizado
1 kg de carne magra em cubinhos
100 mg de bacon picado
1/4 xícara de óleo (arroz, soja, milho)
2 tomates maduros
1 cebola grande
3 dentes de alho (amassados ou picados)
5 xícaras de água
Sal, pimenta e cebola a gosto

Preparo

Em uma panela grande, fritar a carne no óleo e em seguida adicionar o tomate, a cebola e o alho picados, pingar água e refogar por 5 minutos mexendo para não grudar. Colocar o arroz, a água, o sal e a pimenta; cozinhar em fogo baixo por 12 a 15 minutos com a panela tampada; polvilhar cebolinha e servir.



Paella campeira

*Rendimento: 5 a 7 porções

Ingredientes

1 xícara de arroz parboilizado
1 kg de carnes variadas: gado,
frango (peito e coração e linguiças)
1/4 de óleo (arroz, soja, milho)
1/2 xícara de azeite de oliva
4 dentes de alho picados
3 tomates maduros picados
1/2 pimentão verde picado
1 colher de sopa de açafrão
1 colher de chá de páprica doce
5 xícaras de água
Sal, pimenta a gosto

Para decorar

1/2 pimentão vermelho em rodelas
1/2 pimentão amarelo em rodelas
1/2 xícara de azeitonas pretas fatiadas
8 ovos de codorna cozidos
Salsinha e cebolinha a gosto

Preparo

Em uma paejeira média, dourar as carnes no óleo por cerca de 10 minutos; acrescentar os vegetais picados e refogar por 3 minutos. Adicionar os temperos, o arroz e a água, mexer e deixar cozinhar por 10 minutos. Desligar o fogo; decorar e deixar descansar por 5 minutos; antes de servir, regar com azeite de oliva e polvilhar com salsa e cebolinha.



Pizza alta

*Rendimento: 8 a 10 porções

Ingredientes

2 xícaras de farinha de arroz

1 xícara de polvilho doce

3 colheres de sopa de óleo

1 ovo

1 colher de sopa de fermento para pão (biológico)

1/2 colher de sopa rasa de goma xantana (opcional)

1 colher de sopa de açúcar

1/2 colher de chá de sal

1 xícara de água morna (150 ml ou até dar o ponto da massa)

Preparo

Bater ligeiramente o ovo, juntar o óleo, as farinhas e os demais ingredientes e bater até ficar homogênea. A consistência é a de uma massa que deve ser espalhada com o auxílio de uma colher. Colocar em uma forma untada e deixar crescer por 15 minutos. Colocar o recheio, que deve ter uma característica mais espessa. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por mais ou menos 30 minutos.

Sugestão: molho de sardinha.



Docinho de arroz com coco

*Rendimento: 50 porções

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 xícara de leite em pó
- 1 xícara de coco ralado
- 1 caixa de leite condensado
- 1 colher de sopa de margarina

Preparo

Cozinhar o arroz somente com água, sem temperos. Bater o arroz no liquidificador. Colocar todos os ingredientes numa panela, levar ao fogo, mexer sempre até desprender do fundo (ponto doce). Colocar num prato, envolver um filme plástico e esperar esfriar. Fazer bolinhas e passar coco ralado.

Se desejar, decore com cravo da índia.



Panquecas

*Rendimento: 4 porções

Ingredientes

1 xícara de farinha de arroz

2 colheres de sopa de óleo

1/2 colher de chá de sal

1 ovo

1 xícara de leite

Preparo

Bater tudo no liquidificador. Levar ao fogo numa frigideira untada, quando estiver quente, colocar a massa e fazer as panquecas.

Recheio da sua preferência, doce ou salgada.



Pão sem glúten

*Rendimento: 8 a 10 porções

Ingredientes

1 xícara de farinha de arroz

1/2 xícara de polvilho doce

1 colher de sopa de goma xantana

1 colher de chá sal

3 colheres de sopa de vinagre de maçã

2 ovos

1/2 colher de sopa de fermento para pão (biológico)

300 ml de água

Preparo

Fazer uma esponja com o fermento, usando 1/2 colher de farinha e um pouco de água (reservar). Misturar a farinha, o polvilho, a goma e o sal. Colocar os ovos, o óleo, o vinagre, o fermento e a água. Misturar e bater à mão. Colocar em uma forma untada e enfarinhada e deixar crescer até dobrar o volume. Colocar para assar a 200 °C. Colocar uma forma com água em temperatura ambiente abaixo. Assar até dourar (fazer o teste do palito, se necessário).



Bolinho de arroz

*Rendimento: 8 a 10 porções

Ingredientes

2 xícaras de arroz cozido

1 cebola ralada fina

1 cenoura ralada

2 dentes de alho picados

1/2 xícara de leite vegetal (usamos de aveia, mas pode ser da sua preferência)

1/2 xícara de farinha de arroz

2 colheres de farinha de linhaça

1/2 xícara de farinha de milho (ou de mandioca ou grão de bico)

1 colher de azeite

Sal e temperos a gosto (usamos orégano e Nutritional Yeast)

1 pitada de bicarbonato de sódio e fermento

Preparo

Processar o arroz com o leite vegetal e azeite, deixando alguns pedacinhos. Levar a uma tigela e misturar cebola, alho, cenoura e temperos. Acrescentar aos poucos a farinha até dar o ponto de moldar. Por fim, adicionar o bicarbonato. Os bolinhos podem ser fritos ou assados até dourarem.



Nhoque de arroz

*Rendimento: 6 porções

Ingredientes

2 xícaras de arroz cozido

3 ovos

1 xícara de leite

1 xícara de água

3 e 1/2 xícaras de farinha

Preparo

Bater o arroz com o leite, água e os ovos; e misturar a farinha. Com uma colher, fazer bolinhas e colocar em uma panela com água fervendo. Colocar molho a gosto.



Pizza mista de arroz

*Rendimento: 2 pizzas médias

Ingredientes

2 xícaras de chá de farinha de trigo

1 xícara de chá de farinha de arroz

1 colher de chá de sal

3 colheres de sopa de óleo

3/4 xícara de chá de água morna

1 colher de sopa de fermento biológico

Preparo

Misturar todos os ingredientes secos; juntar o óleo e a água e misturar até formar uma massa firme e homogênea. Deixar crescer até dobrar o volume. Dividir em duas partes; abrir a massa como um disco de pizza e pré-assar antes de colocar a cobertura. Fazer o seu recheio favorito, cobrir a massa e, novamente, colocar para assar até que derreta o queijo.



Cuca de banana

*Rendimento: 8 a 10 porções

Ingredientes

2 e 1/2 xícaras de farinha de arroz

3/4 xícaras de óleo de arroz

1 xícara de leite

1 xícara de açúcar

3 ovos

1 pitada de sal

1 colher de sopa de fermento em pó

Raspas de limão-taiti

Bananas

Preparo

Colocar os ovos inteiros com o açúcar, o leite, o óleo e o sal. Misturar, colocar farinha e bater no liquidificador. Por último, adicionar o fermento. Fazer um caramelo e colocar em uma forma, em seguida, acrescentar as bananas e, por cima, a massa da cuca. Assar em forno pré-aquecido por 40 minutos.



Bolo mesclado

*Rendimento: 8 a 10 porções

Ingredientes

1 xícara de arroz cru (preferência por integral)

1 copo de leite de coco

3 ovos

180 g de açúcar mascavo ou 130 g de xilitol

1 colher de sopa de fermento químico

1 colher de chá de essência de baunilha

1 xícara de óleo de arroz ou de girassol

2 colheres de sopa de cacau em pó

Preparo

Deixar o arroz cru e o leite de coco de molho, por no mínimo 8 horas. Após, bater os demais ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.

Despejar a metade da massa em forma untada. Em outra vasilha, no restante da massa, acrescentar o cacau e misturar. Despejar devagar na mesma forma. Assar em forno a 180 °C por em média 25 a 30 minutos. Faça o teste do palito.



Torta prática

*Rendimento: 8 a 10 porções

Ingredientes

1 xícara de óleo

2 xícaras de arroz branco cozido

1 colher de sopa de fermento químico

3 ovos

2 xícaras de farinha de arroz

2 xícaras de leite

1 colher de sopa de queijo parmesão ralado

200 g de queijo muçarela

200 g de recheio de sua preferência (azeitonas, legumes, ricota etc.)

1 colher de chá de sal

Pimenta e orégano a gosto

Preparo

Bater no liquidificador o óleo, o arroz, o leite, o fermento, os ovos, a farinha de arroz e o queijo ralado. Despejar metade da massa em forma untada, juntar o recheio e despejar o restante da massa. Assar em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos.



valor nutricional

Em 100 g de arroz cozido:

Nutriente	Arroz integral	Arroz polido T1
Kcals	124	128
Carboidratos	25,8g	28,1g
Proteínas	2,6g	2,5g
Lipídios	1,0g	0,2g
Fibra alimentar	2,7g	0,8g
Cálcio	5mg	4mg
Magnésio	59mg	2mg
Manganês	0,63mg	0,30mg
Fósforo	106mg	18mg
Ferro	0,3mg	0,1mg
Sódio	1mg	1mg
Potássio	75mg	15mg
Cobre	0,02mg	0,02mg
Zinco	0,7mg	0,5mg
Vitamina B1	0,08mg	-
Vitamina B6	0,08mg	-

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - Taco 4ª edição.





GOVERNO DO ESTADO

RIO GRANDE DO SUL

O futuro nos une.

Av. Farrapos, 3999 - Navegantes
Porto Alegre/RS CEP 90220-007

Fone: 51 3288-0400

irga.rs.gov.br

   /irgars