

UM ALIMENTO UMA RECEITA

ARROZ INTEGRAL



UM ALIMENTO UMA RECEITA

ARROZ INTEGRAL

O mito de que fica sempre rijo!

É o cereal mais utilizado na alimentação macrobiótica e vegetariana. Tem um valor nutricional muito superior ao do arroz branco, particularmente no que toca à riqueza em vitaminas do grupo B e proteína.

É um alimento excelente para desenvolvimento intelectual e espiritual e do ponto de vista físico beneficia particularmente os pulmões e o intestino grosso, sendo um dos melhores alimentos para tratar problemas intestinais.

O arroz integral pode ser consumido simples (muito mais saboroso se cozinhado na panela de pressão), com leguminosas ou vegetais, em sopas e até em sobremesas.

É aconselhável demolhá-lo sempre antes de o cozinhar, não só fica muito mais saboroso como isso ajuda a desdobrar o ácido fítico, tornando muito mais fácil a absorção de diferentes oligoelementos, particularmente do zinco.

RECEITA

ARROZ INTEGRAL NA PANELO DE PRESSÃO

Ingredientes

1 Chávena de arroz integral

1 Chávena e meia de água (se quiser mais cremoso faça 1 chávena de arroz para 2 chávenas de água)

Azeite q.b.

Sal q.b.

1 tira de 2-3 cm de alga Kombu (opcional)

1. Lave bem o arroz e demolhe durante cerca de 4/5 horas, ou a noite toda. Não use para cozinhar a água na qual demolheu o arroz.
2. Coloque o arroz integral, previamente demolido, na panela de pressão e acrescente a água.
3. Adicione uma pitada de sal, azeite e um pedaço de alga Kombu (opcional).
4. Leve a panela ao lume e, sem fechar a tampa, cozinhe em lume alto até levantar fervura, durante cerca de 15 minutos. Em seguida feche a panela de pressão.
5. Cozinhe em lume baixo durante 30 minutos e desligue o lume.

Nota: A alga Kombu evita a formação de gases intestinais.