

# Arroz Integral Colorido!



Você sabia que o arroz integral ajuda na perda de peso e diminui a circunferência abdominal? Isso acontece por causa da casquinha que envolve o grão e que nos dá a sensação de saciedade. Ou seja, a resposta está no seu teor de fibras. Quanto mais fibras, menor é a quantidade de glicose e lipídios absorvidos. Esses fatores são importantes para evitar a deposição de gordura intra-abdominal. É que as fibras formam uma espécie de goma quando entram em contato com a água e, assim, tornam a digestão mais lenta, fazendo com que o açúcar proveniente dos alimentos seja assimilado aos poucos. Se não fosse dessa forma, aumentaria a produção de insulina, hormônio responsável por mandar a glicose para dentro das células.

Mas é importante que o arroz integral faça parte da nossa rotina alimentar. Comendo 4 colheres de sopa por dia, o benefício aparece rapidamente, dizem os especialistas.

E existem várias maneiras de fazer esse arroz tão especial. Pode ser somente com um pouco de sal, mas também com legumes, na forma de risoto etc. Gosto de preparar com legumes ou apenas um vinagrete com tomates, azeitonas, cebolas e ervas (essa aprendi com a vovó Ruth), pois além de ser mais nutritivo e gostoso, fica colorido. Afinal, comemos com os olhos também!

### **Ingredientes:**

1 xícara de arroz integral

2 1/2 xícaras de água

1/2 cebola picada

1 dente de alho picado

1 tomate sem pele e sem sementes picado

1/2 xícara de abobrinha picada

1/2 xícara de pimentão amarelo ou vermelho picado

1/2 xícara de cogumelos frescos (paris ou shitake ou shimeji) picados

1/2 xícara de vinho branco

Cheiro verde picado

1/2 colher de sobremesa de sal

1 colher de sopa de azeite

### **Modo de fazer:**

Lavar rapidamente e escorrer o arroz. Levar ao fogo numa panela com a água e deixar ferver até secar quase totalmente. Enquanto seca, salteie numa frigideira, todos os legumes no azeite, cebola e alho, adicione o sal e o vinho. Ferva um pouco e misture ao arroz quase seco. Deixe secar totalmente em

fogo baixo e panela tampada. Salpique o cheiro verde e bom apetite!

**Dica:** Se necessário, vá adicionando um pouco mais de água durante o cozimento para o arroz não ficar crú.