

# Arroz com o quê?

Receitas doces  
e salgadas à  
base de arroz

3ª edição  
revista e ampliada

*Marina Aparecida Souza de Oliveira  
Noris Regina de Almeida Vieira  
Michela Okada Chaves  
Lígia Tereza Borges Cinalli*



**EMATER**

Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural

**Embrapa**

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Embrapa Arroz e Feijão  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Científico,  
Tecnológico e de Agricultura, Pecuária e Irrigação  
Agência Goiana de Assistência Técnica,  
Extensão Rural e Pesquisa Agropecuária  
Governo do Estado de Goiás*

# Arroz com o quê?

*Receitas doces e salgadas  
à base de arroz*

*3ª edição  
revista e ampliada*

*Marina Aparecida Souza de Oliveira  
Noris Regina de Almeida Vieira  
Michela Okada Chaves  
Lígia Tereza Borges Cinalli*

**Embrapa**  
*Brasília, DF*  
2017

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

**Embrapa Arroz e Feijão**

Rodovia GO-462, km 12  
Caixa Postal 179  
CEP 74375-000  
Santo Antônio de Goiás, GO  
Fone: (062) 3533-2110  
Fax: (062) 3533-2100  
www.embrapa.br  
www.embrapa.br/fale-conosco/sac

**Agência Goiana de Assistência Técnica, Extensão Rural e Pesquisa Agropecuária (Emater)**

Rua Jornalista Geraldo Vale, 331  
Setor Universitário  
CEP 74610-060 Goiânia, GO  
Fone: (062) 3232-1100  
ematergo@netline.com.br

**Instituições responsáveis pelo conteúdo**

Embrapa Arroz e Feijão  
Agência Goiana de Assistência Técnica,  
Extensão Rural e Pesquisa Agropecuária (Emater)

Comitê de Publicações da Unidade

Presidente

*Pedro Marques da Silveira*

Secretario-executivo

*Luiz Roberto Rocha da Silva*

Membros

*Ana Lucia Delalibera de Faria*

*Camilla Souza de Oliveira*

*Fabio Fernandes Noleto*

*Flavia Rabelo Barbosa Moreira*

*Heloisa Celis de Paiva Breseghello*

*Luciene Froes Camarano de Oliveira*

*Marcia Gonzaga de Castro Oliveira*

**Embrapa Informação Tecnológica**

Parque Estação Biológica (PqEB)  
Av. W3 Norte (final)  
70770-901 Brasília, DF  
Fone: (61) 3448-4236  
Fax: (61) 3448-2494  
www.embrapa.br/livraria  
livraria@embrapa.br

**Unidade responsável pela edição**

Embrapa Informação Tecnológica

Coordenação editorial

*Selma Lúcia Lira Beltrão*

*Lucilene Maria de Andrade*

*Nilda Maria da Cunha Sette*

Supervisão editorial

*Wyviane Carlos Lima Vidal*

Revisão de texto

*Maria Cristina Ramos Jubé*

Capa

*Paula Cristina Rodrigues Franco*

Projeto gráfico

*Carlos Eduardo Felice Barbeiro*

**1ª edição**

1ª impressão (2002): 3.000 exemplares

**2ª edição**

1ª impressão (2004): 3.000 exemplares

**3ª edição**

1ª impressão (2017): 3.000 exemplares

**Todos os direitos reservados**

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

Embrapa Informação Tecnológica

---

Arroz com o quê? : receitas doces e salgadas à base de arroz / Marina Aparecida Souza de Oliveira... [et al.]. – 3. ed. rev. e ampl. Brasília, DF : Embrapa, 2017.  
111 p. : il. color. ; 16 cm x 22 cm.

ISBN 978-85-7035-695-6

1. Arroz – Culinária. 2. Carboidrato. 3. Amido. I. Vieira, Noris Regina de Almeida. II. Chaves, Michela Okada. III. Cinalli, Lígia Tereza Borges. IV. Embrapa Informação Tecnológica. V. Título.

CDD (21. ed) 641.631 8

© Embrapa, 2017

# *Autoras*

## **Marina Aparecida Souza de Oliveira**

Licenciada em Letras Inglês/Português, analista aposentada da Embrapa Arroz e Feijão, Santo Antônio de Goiás, GO

## **Noris Regina de Almeida Vieira**

Engenheira-agrônoma, Ph.D. em Fisiologia de Sementes, pesquisadora aposentada da Embrapa Arroz e Feijão, Santo Antônio de Goiás, GO

## **Michela Okada Chaves**

Engenheira de alimentos, M.Sc. em International Management, analista da Embrapa Arroz e Feijão, Santo Antônio de Goiás, GO

## **Lígia Tereza Borges Cinalli**

Nutricionista, Goiânia, GO







Agradecemos às técnicas da Emater-GO Anilda Maria do Nascimento, Leila Delfina Machado, Neurileide Maria de Oliveira e Enilda Maria de C. Monteiro pela elaboração das receitas de arroz e de seus subprodutos, à Renilda Aparecida Ferreira, assistente da Embrapa Arroz e Feijão, pelo preparo das receitas salgadas e doces destinado a pessoas com dieta restritiva, e aos demais colegas pelo incentivo e apoio na elaboração desta obra.





# Apresentação

O arroz, já reconhecido por muitos como precioso alimento, é geralmente considerado, por outros tantos, apenas como prato auxiliar em uma mesa preparada com iguarias modestas. Estamos, assim, familiarizados com o arroz simples, cozido, solto, cujo preparo não inclui quaisquer outros ingredientes, além da água, do sal e do óleo. Contudo, o arroz vem, cada vez mais, aparecendo na cozinha nacional e internacional como prato especial, selecionado por consumidores exigentes e de paladar requintado, distinguindo-se tanto em pratos salgados como em sobremesas. Além da sua versatilidade e de facilidade de preparo, o arroz vem, também, ocupando lugar de destaque pelas suas características como alimento funcional, ou seja, não apenas suprindo nossas necessidades nutritivas, satisfazendo nosso paladar ou saciando nosso apetite e ajudando na prevenção de várias doenças e atuando como fonte energética de inigualável valor.

É justamente o conceito muito limitado sobre o arroz que pretendemos ampliar, indicando novas e variadas formas de apresentação e uso na co-

zinha e na mesa do brasileiro e, ao mesmo tempo, contribuir para mudar a percepção do consumidor sobre esse produto tão nosso e estimular o seu consumo. A cozinha internacional apresenta exemplos do uso do arroz como prato principal, atendendo às exigências gastronômicas do mais apurado gosto, como é o caso da paella, na Espanha, ou do risotto, na Itália. Podemos, também, encontrar o arroz como componente de sopas, em pratos à base de frutos do mar ou carnes variadas, em entradas, em sobremesas e, até mesmo, no preparo de alimentos infantis. Assim, constatamos a presença do arroz, tanto em refeições substanciais como também em lanches rápidos ou no desjejum matinal.

Com a publicação deste livro, a Embrapa Arroz e Feijão, que há quatro décadas tem se dedicado à pesquisa em arroz, e a Agência Goiana de Assistência Técnica, Extensão Rural e Pesquisa Agropecuária (Emater), como agente disseminador de pesquisa agrícola e estudiosa dos hábitos alimentares, pretendem atender aos anseios de todos aqueles que apreciam e valorizam a boa cozinha,

especialmente incluindo, como ingrediente básico, o nosso velho e conhecido arroz.

Nesta nova edição foi incluído um novo capítulo com receitas doces e salgadas à base de arroz, mas voltadas ao público que possui alguma restrição alimentar. Em várias recei-

tas foi utilizada a farinha de arroz em substituição à farinha de trigo, para atender às pessoas com intolerância ao glúten. Em outras, foi suprimido o leite para os intolerantes à lactose. Além disso, foram fornecidas receitas com reduzido teor de açúcar e sem ovos. Vale a pena conferir.

*Flávio Breseghello*

Chefe-Geral da Embrapa Arroz e Feijão

*Pedro Antonio Arraes Pereira*

Presidente da Emater



# Sumário

<b>História</b> .....	11	Arroz com peixe.....	35
<b>Fatos, curiosidades e dicas</b> .....	13	Arroz com pequi .....	35
<b>Delícias do arroz</b> .....	17	Arroz com suã.....	36
Bolinhas de arroz e espinafre .....	18	Arroz de carreteiro .....	36
Bolinhos de arroz .....	18	Arroz de cuxá.....	37
Bolinhos de arroz cozido .....	19	Arroz de Feliz Natal .....	37
Bolinhos de arroz recheados .....	19	Arroz de preguiçosa .....	38
Bolo de arroz com carne e ovos.....	20	Arroz de próspero Ano Novo .....	38
Bolo de arroz com legumes.....	20	Arroz de viúva.....	39
Charutos de arroz .....	21	Arroz enriquecido .....	39
Chouriço rápido de frigideira .....	21	Baião de dois .....	40
Croquetes de arroz .....	22	<b>Risotos, saladas e sopas</b> .....	41
Cuzcuz de arroz .....	23	Caldo básico para risotos .....	42
Farofão de arroz .....	24	Canja de galinha .....	42
Lasanha de arroz .....	24	Canjiquinha de arroz com frango .....	43
Musse de beterraba .....	25	Consomé dos recém-casados .....	43
Musse de presunto de arroz.....	26	Mojica de frango .....	44
Nhoque de arroz .....	26	Risoto à milanese .....	44
Paçoca salgada de multimistura .....	27	Risoto à piemontesa .....	45
Rocambole de arroz .....	27	Risoto com abobrinhas.....	45
<b>Receitas tradicionais</b> .....	29	Risoto com alcachofras .....	46
Arroz à grega.....	30	Risoto com gorgonzola.....	46
Arroz ao forno.....	30	Risoto com presunto.....	47
Arroz com bacalhau.....	31	Risoto de amêndoas à Califórnia .....	47
Arroz com brócolis nº 1 .....	31	Risoto de frango .....	48
Arroz com brócolis nº 2 .....	32	Risoto de frutos do mar .....	48
Arroz com coco e gengibre .....	32	Risoto de funghi .....	49
Arroz com galinha.....	33	Risoto de peixe.....	49
Arroz com guariroba .....	33	Risoto de vôngole.....	50
Arroz com lentilhas .....	34	Salada de arroz com aipo.....	50
Arroz com lombo frito.....	34	Salada de arroz com alcaparras.....	51
		Salada de arroz com camarões.....	51
		Salada de arroz e bacon .....	52

Salada de arroz perfumada.....	52
Sopa de arroz e abobrinha .....	53
Sopa de arroz e cenouras .....	53
Sopa de cogumelos com arroz .....	54
Sopa de frango e verduras .....	54

<b>Pratos especiais</b> .....	55
Arroz acebolado à francesa .....	56
Arroz à moda árabe.....	56
Arroz integral com cogumelos.....	57
Arroz integral da Tereza .....	57
Arroz japonês.....	58
Arroz kitchari .....	58
Paella à la Valenciana .....	59

<b>Doces</b> .....	61
Arroz com leite .....	62
Arroz com morangos.....	62
Arroz doce .....	63
Arroz doce caseiro .....	63
Arroz doce com abacaxi .....	64
Arroz matutino .....	65
Cajuzinho de farelo de arroz torrado... ..	66
Curau de milho com farelo de arroz....	66
Flan de arroz .....	67
Granola.....	67
Mingau de farelo de arroz .....	68
Musse de manga e arroz.....	68
Musse de maracujá e arroz.....	69
Musse de morango e arroz .....	69
Musse de pêssego e arroz.....	70
Pudim de arroz doce com morangos ...	70
Pudim de arroz integral .....	71
Pudim rápido de arroz.....	71
Torta de arroz doce com ricota.....	72
Vitamina rica.....	72

<b>Pães e biscoitos</b> .....	73
Biscoito de araruta e fubá de arroz .....	74
Biscoito de fécula de arroz .....	74
Bolachas cinco pratos .....	75
Bolo de arroz da vovó Delfina.....	75
Pão da ceia .....	76
Pão de arroz e farinha de trigo .....	76
Pão de farelo de arroz .....	77
Rosca de batatinha com fubá de arroz. 77	

<b>Receitas salgadas para pessoas com dieta restritiva</b> .....	79
Arroz de forno tudo cru (sem glúten) ...	80
Broa de fubá e farinha de arroz (sem glúten).....	81
Disco de carne, arroz e feijão (sem glúten).....	82
Empada de farinha de arroz (sem glúten).....	83
Nhoque de arroz (sem glúten) .....	84
Panqueca de farinha de arroz (sem glúten).....	85
Pão de linhaça (sem glúten).....	86
Pão de queijo de farinha de arroz (sem ovo).....	87
Pizza de arroz (sem glúten) .....	88
Torta de frios (sem glúten).....	89

<b>Receitas doces para pessoas com dieta restritiva</b> .....	91
Beijinho light com farinha de arroz (reduzido teor de açúcar) .....	92
Biscoito crocante de farinha de arroz (sem glúten e sem leite) .....	93
Biscoito de canela (sem glúten) .....	94
Bolacha de farinha de arroz (sem glúten).....	95
Bolo brigadeiro (sem glúten).....	96
Bolo de arroz e linhaça (sem glúten) ..	97
Bolo de aveia e canela (sem glúten e sem lactose).....	98
Bolo de banana nanica (sem glúten e sem lactose).....	99
Bolo de café (sem glúten e sem lactose).....	100
Bolo de cenoura light (sem glúten e sem lactose).....	101
Bolo de milho (sem glúten).....	102
Bolo-pudim (sem glúten) .....	103
Cookies de aveia (sem glúten) .....	104
Cookies de chocolate (sem glúten) ....	105

<b>Medidas e equivalências</b> .....	107
--------------------------------------	-----

<b>Glossário de arroz</b> .....	109
---------------------------------	-----



# História

Bem antes de qualquer evidência histórica, o arroz foi, provavelmente, o principal alimento e a primeira planta cultivada na Ásia. Diversos historiadores e cientistas apontam o sudeste da Ásia como seu local de origem. Na Índia, uma das regiões de maior diversidade de tipos de arroz, as províncias de Bengala, Assam e Mianmar têm sido referidas como centros de origem. Os registros mais antigos sobre o arroz foram encontrados na literatura chinesa, há cerca de 5 mil anos.

O uso do arroz é muito antigo na Índia, sendo citado em todas as escrituras hindus. Variedades especiais usadas como oferendas em cerimônias religiosas já eram conhecidas em épocas remotas. Certas diferenças entre as formas de arroz cultivadas na Índia e sua classificação em grupos, de acordo com o valor nutritivo, o comportamento e a exigência das plantas, foram mencionadas cerca de 1.000 a.C. Foi a partir da Índia que essa cultura provavelmente estendeu-se à China e à Pérsia, difundindo-se, mais tarde, para o sul e o leste, passando pelo Arquipélago Malaio, e alcançando a Indonésia.

A cultura do arroz é igualmente muito antiga nas Filipinas, e, no Japão, foi introduzida pelos chineses cerca de 100 a.C. Até a sua introdução pelos árabes no Delta do Nilo, o arroz não era conhecido nos países mediterrâneos. Os sarracenos levaram-no à Espanha, e os espanhóis, por sua vez, à Itália. Os turcos introduziram o arroz no sudeste da Europa, onde começou a ser cultivado nos séculos 7 e 8, com a entrada dos árabes na Península Ibérica. Os portugueses foram, provavelmente, os que introduziram esse cereal na África Ocidental, e os espanhóis, os responsáveis pela sua disseminação nas Américas.

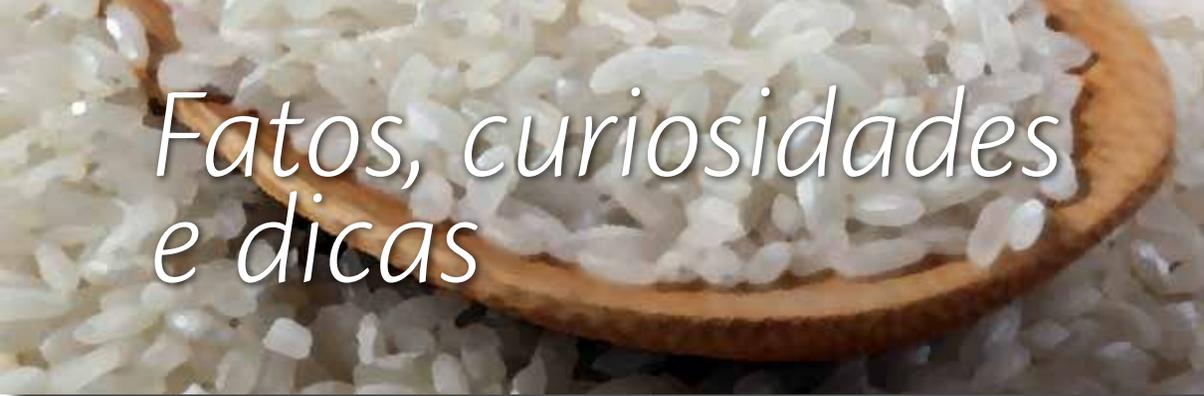
Alguns autores apontam o Brasil como o primeiro país a cultivar esse cereal no continente americano. O arroz era o "milho d'água" (abati-uapé) que os tupis, muito antes de terem contato com os portugueses, já colhiam nos alagados próximos ao litoral. Consta que integrantes da expedição de Pedro Álvares Cabral, após uma peregrinação, adentrando-se por cerca de 5 km em solo brasileiro, traziam consigo amostras de arroz, confirmando registros de Américo Vespúcio que trazem referência a esse cereal em

grandes áreas alagadas do Amazonas.

Em 1587, lavouras arrozeiras já ocupavam terras na Bahia e, por volta de 1745, no Maranhão. Em 1766, a Coroa Portuguesa autorizou a instalação da primeira descascadora de arroz no Brasil, na cidade do Rio de Janeiro. A prática da orizicultura no Brasil, de forma organizada e racional, aconteceu em meados do século 18 e, daquela época até a metade do

século 19, o País foi um grande exportador de arroz.

Modernamente, o arroz encontra-se disseminado no mundo todo, sendo cultivado em todos os continentes, em cerca de 120 países, e seu consumo pela população mundial é um hábito inquestionável. O Brasil figura entre os dez maiores produtores e consumidores de arroz no mundo.



# Fatos, curiosidades e dicas

## **Alimentação equilibrada**

A alimentação exerce grande influência sobre as pessoas, no que diz respeito à sua saúde, e também sua capacidade de trabalhar, estudar, divertir-se, bem como sobre sua aparência. Alimentar-se bem significa comer para viver e não viver para comer. Os alimentos podem ser divididos em três grupos principais:

### **Alimentos construtores**

São alimentos que contêm predominantemente proteínas, sendo necessários em qualquer idade, mas, principalmente, durante a infância, quando o corpo está em fase de crescimento.

Colaboram na formação dos tecidos, defendem o organismo contra doenças, ajudam na cicatrização dos ferimentos e agem no funcionamento do cérebro.

Os alimentos construtores são representados pelo leite e seus derivados (fontes de proteína e cálcio) e pelas carnes, ovos e grãos, como o feijão, a soja, a lentilha e o grão de bico (fontes de proteína e ferro).

### **Alimentos energéticos**

São alimentos que contêm carboidratos e gordura, responsáveis pela produção

de energia para o organismo. Dão força, disposição e ânimo para a pessoa trabalhar, estudar, brincar, correr, etc. Nosso organismo consome energia o tempo todo. Um trabalhador braçal, por exemplo, gasta mais energia do que alguém que trabalha sentado. Mesmo assim, alimentos que contêm carboidratos e gorduras devem fazer parte da refeição de qualquer pessoa. Os alimentos energéticos podem ser classificados como:

#### a) Fontes de carboidratos

Cereais: arroz, trigo, milho, cevada, centeio, aveia.

Feculentos: batatas, mandioca, inhame, cará.

Açúcar: doces, geleia, mel, massas, farinhas.

#### b) Fontes de gorduras

Óleos, banha, manteiga, margarina, creme de leite, toucinho, etc.

A deficiência de alimentos energéticos pode causar fraqueza, tremores, nervosismo, emagrecimento e fadiga. Por outro lado, o seu excesso pode ser muito prejudicial ao organismo, causando arteriosclerose e obesidade.

## Alimentos reguladores

São alimentos que contêm vitaminas (A, C, D, E, K e complexo B) e sais minerais (cálcio, ferro, sódio e outros), responsáveis pela manutenção da normalidade do organismo. Os alimentos reguladores abrangem as frutas e os produtos hortícolas em geral.

### Importante

Nenhum alimento é completo. Por isso, faz-se necessário variar a alimentação. Para completar o equilíbrio não se esqueça da água, que é um nutriente com funções construtoras e reguladoras.

### Radicais livres

Hoje se fala muito em radicais livres, que são elementos que provocam o envelhecimento das células do organismo. Para retardar esse envelhecimento, existe um trio poderoso chamado de antioxidante: são as vitaminas A, C e E. As vitaminas A e C são encontradas nas folhas verde-escuras, e a vitamina E, no gérmen de trigo e no farelo de arroz.

### Valor nutritivo

Sob o ponto de vista nutricional, o arroz pode ser analisado quanto aos seus macro e microconstituintes. Os macroconstituintes, representados por carboidratos (amido) proteínas e gorduras, fazem do arroz um produto com boa resposta no aporte energético-calórico. A chamada eficiência proteica é considerada como uma das mais altas entre os vegetais, aproximando-se dos alimentos de origem animal.

### Calorias

Uma dieta balanceada é ainda mais saudável se nela se incluem os carboi-

dratos do arroz. Meia xícara de arroz cozido contém somente 82 calorias e pouquíssima gordura. Veja só:

Calorias	82
Proteína	1,5 g
Gorduras	0,1 g
Carboidratos	18,2 g
Sódio	4 mg
Colesterol	0

Gramas por grama, os carboidratos têm a metade das calorias das gorduras; os nutricionistas recomendam que 50% ou mais da ingestão diária de calorias seja originária de carboidratos.

### Farelo de arroz

#### Como preparar e usar

Deve ser peneirado aos poucos. Torrar por 25 minutos em panela grande (não ultrapassar  $\frac{1}{3}$  da capacidade da panela) mexendo sempre com uma colher de pau.

Consumir uma a duas colheres de sopa (rasa), por pessoa, por dia. Misturar no arroz, feijão, na sopa, em cremes, mingaus, farofas, etc.

#### Como guardar o arroz

O arroz branco pode ser guardado por muito tempo em ambiente fresco e seco. De qualquer forma, depois de aberto o pacote, o produto deve ser acondicionado em recipiente bem fechado para evitar que absorva umidade do ambiente e adquira odor ou sabor estranhos.

O arroz integral tem um poder de conservação menor que o arroz

branco e, em condições normais de armazenagem caseira, não deve ser conservado por mais de 6 meses.

O arroz cozido, seja branco, parboilizado ou integral, pode ser conservado na geladeira por uma semana ou no freezer por até 6 meses.

## **Farinha de arroz**

### **Como preparar de forma caseira**

A farinha de arroz pode ser feita em casa, batendo-se os grãos crus no liquidificador ou, preferencialmente, num moedor de café. Deve-se peneirar a farinha e armazená-la em local seco e fresco.

### **Dicas para o preparo do arroz**

1. Se esquecer de colocar sal no arroz e ele estiver cozido, misture a quantidade de sal para aquela porção em um copo (americano) de água e jogue por cima do arroz. Leve a panela de volta ao fogo até secar.

2. Para saber se a água do arroz que está cozinhando já secou, basta apagar o fogo, molhar o dedo e bater no lado de fora da panela, se estalar significa que a água já secou, se não estalar, o arroz ainda tem água.

3. Coloque o arroz amanhecido numa panela com um pouco de água, mexa, tampe e leve ao fogo baixo. Depois de alguns minutos ele ficará soltinho e saboroso como o arroz feito no dia.

4. Se o arroz queimar, coloque imediatamente a panela ainda quente e com vapor dentro de um recipiente com água fria. Após alguns minutos o cheiro de queimado desaparecerá. Tire o arroz da panela sem raspar o fundo que queimou.

5. Para desgrudar restos de arroz do fundo da panela, coloque um pouco de água e vinagre e deixe ferver. O arroz sairá facilmente.

6. Para congelar o arroz, o ideal é colocar um pouco mais de água e o ponto de cozimento deve ficar aquém do considerado pronto.

### **Dicas para acompanhamento de pratos**

1. Para acompanhar um frango, sirva arroz com amêndoas. É só adicionar algumas amêndoas torradas e picadas enquanto o arroz estiver quentinho.

2. Para dar aos pratos gratinados uma superfície mais crocante, misture um pouco de farinha de rosca ao queijo ralado.

3. Para variar o arroz, experimente juntar ervilhas quando estiver ainda quente. Fica gostoso e decorativo.

4. Para acompanhar um ensopado de carne de vaca, sirva arroz misturado com cebolinha verde picada.

5. Para dar aparência dourada e deixar um prato mais crocante, regue-o, enquanto estiver assando, com uma mistura de duas partes de mel e uma parte de água quente.

### **Conheça o tempo da digestão**

A digestão é um processo delicado, que merece atenção. Uma porção de arroz tem um tempo de digestão em torno de 30 minutos. Uma feijoada ou alimentos gordurosos contém substâncias que exigem demais do seu estômago e conseqüentemente mais tempo de digestão, causando um certo desconforto.





*Delícias  
do arroz*

## Bolinhas de arroz e espinafre

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de arroz branco cozido
- . 1 maço (300 g) de espinafre, cozido, escorrido e picado
- . 1 xícara (chá) de queijo ralado
- . 3 claras
- . 1 xícara (chá) de cebola bem picadinha
- . Sal e pimenta a gosto.

### Modo de fazer

Pré-aquecer o forno. Untar uma assadeira com manteiga.

Em uma tigela, combinar todos os ingredientes e misturar bem. Formar pequenas bolinhas e colocar na assadeira. Levar ao forno por 10 a 15 minutos.

Extraída de encarte da *Revista Lavoura Arrozeira*.

## Bolinhas de arroz

### Ingredientes

- . 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- . 2 ovos
- . 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- . 1 colher (sopa) de salsinha picada
- . 2 colheres (sopa) de leite
- . 1 colher (sopa) de manteiga
- . 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- . 1 colher (café) de fermento em pó
- . Pimenta do reino e sal a gosto
- . Óleo para fritar.

### Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes ao arroz frio. Experimentar se está bom de sal. Aquecer bem uma xícara de óleo numa frigideira e ir colocando a mistura de arroz às colheradas. Depois de fritos, colocar os bolinhos em papel absorvente.

**Sugestão:** usar uma colher (sopa) para formar os bolinhos e não fritar mais de cinco por vez, para evitar que o óleo esfrie.

Extraída de encarte da *Revista Lavoura Arrozeira*.



## Bolinhos de arroz cozido

### Ingredientes

- . 1 prato fundo (nivelado) de arroz cozido (se preferir, pode-se utilizar o arroz de sobras)
- . 2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga de leite
- . 2 ovos
- . 300 g de muçarela ou presunto
- . 1 pacotinho de tempero em pó (industrializado)
- . Orégano, cebola, pimenta-do-reino, pimenta-de-cheiro
- . Farinha de pão, óleo para fritar.

### Modo de fazer

Passar, em máquina de moer carne, o arroz, o queijo (ou o presunto), a cebola e demais temperos. Colocar em uma vasilha, sovar bem, modelar os croquetes e colocá-los em tabuleiro untado para assar. Se desejar fritar, deve passá-los em ovo e farinha de rosca e fritá-los em óleo quente.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.

## Bolinhos de arroz recheados

### Ingredientes

- . 3 copos (americano) de arroz cozido (podem-se utilizar sobras)
- . 2 ovos
- . ½ copo (americano) de queijo ralado
- . Farinha de rosca
- . Pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto
- . Queijo e presunto (para o recheio).

### Modo de fazer

Bater o arroz no liquidificador, acrescentar os ovos, o queijo ralado, a pimenta-do-reino, o cheiro-verde e a farinha de rosca até dar o ponto de enrolar. Enrolar no formato de quibes pequenos, colocando o recheio da preferência (queijo ou presunto). Fritar em óleo quente e servir em seguida.

Cortesia: Marina Aparecida Souza de Oliveira.



## Bolo de arroz com carne e ovos

### Ingredientes

- . 1 ½ xícara (chá) de arroz
- . 6 gemas
- . 500 g de guisado de carne
- . 4 colheres (sopa) de manteiga
- . 2 ovos inteiros
- . Azeitonas à vontade.

### Modo de fazer

Preparar o arroz de modo habitual. Depois de estar bem cozido, adicionar as 6 gemas e a manteiga. Misturar bem e colocar uma camada dessa massa sobre um prato que possa ir ao forno. Por cima dessa camada, vai uma de guisado de carne bem temperado, com azeitonas, ovos cozidos, etc. Sobre a camada de guisado, colocar outra de arroz. Cobrir com 2 ovos batidos, sendo que as claras devem ser batidas separadamente, como para merengues. Polvilhar com farinha de pão torrado e levar ao forno durante 10 minutos.

**Observação:** guisado é uma preparação culinária com refogado.

Extraída de encarte da *Revista Lavoura Arrozeira*.



## Bolo de arroz com legumes

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de arroz cozido
- . 2 batatas grandes cozidas
- . 100 g de vagens cozidas
- . 1 colher (sopa) margarina
- . 1 xícara (chá) de queijo parmesão, ralado
- . 2 xícaras (chá) de leite
- . 4 ovos (claras e gemas separadas)
- . 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- . 1 cebola picadinha
- . 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- . 3 colheres (sopa) de molho de tomate
- . Salsa, cebolinha
- . Sal e pimenta em quantidades opcionais.

### Modo de fazer

Em uma panela em fogo baixo, fritar a cebola na margarina, juntar o leite misturado com a farinha de trigo e as gemas. Misturar até fazer um creme. Acrescentar todos os legumes cozidos picadinhos, o arroz, o sal, o queijo parmesão, o cheiro-verde e temperos. Deixar esfriar; bater as claras em neve e juntar à mistura. Colocar em forma de buraco, untada com margarina. Acrescentar o molho de tomate por cima e levar para assar em forno pré-aquecido.

Cortesia: Anilda Maria do Nascimento e Leila Delfina Machado/Agenciarrural.

## Charutos de arroz

### Ingredientes

- . 300 g de arroz cru
- . 500 g de carne suína moída (pernil)
- . 500 g de carne bovina (patinho)
- . 500 g de tomates maduros
- . 3 cebolas raladas
- . 4 dentes de alho
- . 5 colheres (sopa) de manteiga de leite
- . 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- . Temperos de sua preferência, pimenta-do-reino, cheiro-verde, hortelã, pimenta verde, sal, extrato de tomate, azeitonas (picadas), folhas de couve, repolho ou de uva.

### Modo de fazer

Lavar o arroz, pôr para escorrer; enquanto isso, preparar os tomates maduros, em picadinhos bem miúdos, juntá-los à carne e colocar os temperos; juntar tudo isso ao arroz e dar uma boa mexida. Fazer os charutos e levá-los para cozinhar.

Cortesia: Leila Delfina Machado e Neurilde Maria de Oliveira/Agenciarrural.



## Chouriço rápido de frigideira

### Ingredientes

- . 500 g de chouriço de porco
- . 1 cebola média picada
- . 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- . 1 lata (200 mL) de feijão roxinho cozido
- . 1 a 3 colheres (sopa) de aipo picado.

### Modo de fazer

Fritar o chouriço numa frigideira, até que doure, mexendo para desmanchá-lo. Retirar a gordura e tornar a colocar duas colheres sopa de gordura na frigideira. Juntar a cebola até que fique macia, mas sem dourar. Juntar com o arroz, o feijão e o aipo; esquentar bem e servir.

Cedida pelo Informativo Arroz.



## Croquetes de arroz

### Ingredientes

- . 4 xícaras (chá) de arroz, cozido e passado pela máquina de moer carne
- . 2 xícaras (chá) de mandioca cozida ou triturada
- . 1 xícara (chá) de farinha de pão ou fubá de arroz
- . 2 ovos
- . 2 colheres (sopa) de creme de cebola
- . 1 colher (sopa) de margarina
- . 1 colher (chá) de fermento em pó
- . Cheiro-verde, pimenta-de-cheiro, pimenta-do-reino, cebola ralada e outros temperos da preferência.

### Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes e amassar bem. Modelar os croquetes e passar na farinha de rosca; fritar em óleo quente.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.



## Cuscuz de arroz

### Ingredientes

- . 3 copos (americano) de arroz
- . 2 copos (americano) de cenoura cortada em cubos
- . 2 copos (americano) de abobrinha verde cortada em cubos
- . 2 cebolas fatiadas bem finas
- . 2 pimentas verdes fatiadas bem finas
- . 2 dentes de alho amassados
- . 2 copos (americano) de presunto cortado em cubos pequenos
- . 3 colheres (sopa) de óleo
- . 1 colher (sopa) de gelatina sem sabor incolor
- . 1 pimentão verde cortado em cubos
- . 1 copo (americano) de azeitonas verdes em pedaços
- . 1 copo (americano) de milho verde cortado
- . 1 copo (americano) de palmito em cubos pequenos
- . 1 copo (americano) de ervilhas
- . 1 envelope de tempero em pó (industrializado)
- . 1 copo (americano) de cheiro-verde
- . 1 copo (americano) de creme de leite sem soro
- . 1 copo (americano) de maionese
- . 1 tablete de caldo de galinha.



### Modo de fazer

Fazer o arroz como de costume e reservar. Cortar a cenoura, a abobrinha, o pimentão e o milho, colocar em água quente e deixar ferver por 5 minutos. Escorrer e colocar em água gelada até que esfrie, escorrer novamente e reservar. Em uma panela, refogar a cebola e os demais ingredientes, colocar o sal. Hidratar a gelatina em 6 colheres (sopa) de água, em banho-maria, juntar o arroz e o presunto ao refogado e acrescentar a gelatina. Misturar bem e colocar em uma forma para pudim, bem untada. Desenformar e decorar.

**Observação:** esse cuscuz pode ser servido quente ou frio.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.



## Farofão de arroz

### Ingredientes

- . 150 g de margarina
- . 300 g de farinha de mandioca
- . 100 g de azeitonas verdes picadinhas
- . 100 g de azeitonas pretas picadinhas
- . 5 tomates maduros picadinhos
- . 2 pimentões (verde e vermelho) picadinhos
- . 5 ovos cozidos e picados
- . 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- . 2 dentes de alho
- . 2 cebolas médias
- . 1 cubo de caldo de galinha
- . Cheiro-verde
- . Temperos a gosto.

### Modo de fazer

Refogar a margarina com a cebola e o alho, deixar dourar. Acrescentar tomate, pimentão, azeitona e tempero a gosto. Misturar o refogado com arroz e os ovos. Em seguida, colocar farinha de mandioca, aos poucos. Servir com churrasco.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.

## Lasanha de arroz

### Ingredientes

- . 500 g de carne moída
- . ½ cebola picada
- . 1 lata (850 g) de molho de tomate pronto
- . 1 pote (450 g) de ricota ou queijo cottage
- . 2 claras
- . 3 xícaras (chá) de arroz branco cozido
- . 250 g de queijo muçarela ralado ou fatiado fino
- . ¼ de xícara (chá) de queijo parmesão ralado.

### Modo de fazer

Pré-aquecer o forno. Untar com manteiga uma assadeira de tamanho médio. Em uma panela, dourar a carne e a cebola; agregar o molho de tomate e misturar bem. Em uma tigela pequena, combinar a ricota com a muçarela e as claras e misturar bem. Na assadeira untada, distribuir camadas alternadas da mistura de carne moída, do arroz cozido e da ricota, terminando com a carne. Polvilhar queijo ralado e levar ao forno por 30 a 35 minutos. Após retirar do forno, deixar descansar por uns 10 minutos antes de servir.

Extraído de *Arroz...como le va?*

## Musse de beterraba

### Ingredientes

- . ½ xícara (chá) de arroz cozido e escorrido (bem cozido)
- . 250 g de maionese
- . 1 lata (300 g) de creme de leite, com o soro
- . 1 envelope de gelatina, sem sabor
- . 5 colheres (sopa) de água, para hidratar a gelatina
- . 1 cebola picada
- . 1 gota de molho inglês
- . 1 beterraba pequena cozida e amassada
- . Azeite de oliva para untar a forma.

### Modo de fazer

Colocar no liquidificador o creme de leite e, em seguida, o restante dos ingredientes; bater até formar uma mistura espumante. Untar a forma cone com azeite de oliva e colocar a musse. Levar à geladeira por 4 horas. Desenformar e enfeitar com flores de beterraba de colheita recente.

### Variações

A beterraba poderá ser substituída por:

- . 1 xícara (chá) de atum (escorrido)
- . 1 xícara (chá) de azeitonas sem caroço (pretas ou verdes)
- . 1 cenoura cozida e picada
- . 1 xícara (chá) de espinafre aferventado
- . 1 xícara (chá) de presunto picadinho
- . 250 g de queijo ralado.

Cortesia: Anilda Maria do Nascimento/Agenciarrural.



## Musse de presunto e arroz

### Ingredientes

- . ½ xícara (chá) de arroz cozido e escorrido
- . 1 xícara (chá) de presunto picadinho
- . 250 g de maionese
- . 1 lata (300 g) de creme de leite com soro
- . 100 g de queijo ralado
- . 1 envelope de gelatina sem sabor
- . 5 colheres (sopa) de água para hidratar a gelatina
- . 1 cebola picada
- . 1 gota de molho inglês
- . Óregano a gosto
- . Azeite de oliva para untar a forma.

### Modo de fazer

Colocar no liquidificador, primeiramente, o creme de leite e, depois, o restante dos ingredientes; bater até formar uma espuma. Untar a forma com azeite de oliva e orégano e colocar a musse. O orégano é opcional.

Levar para gelar durante 4 horas. Desenformar e enfeitar com presunto picado.

Cortesia: Anilda Maria do Nascimento/Agenciarrural.

## Nhoque de arroz

### Ingredientes

- . 125 g de arroz
- . 500 mL de leite
- . 3 gemas e 1 clara
- . 50 g de manteiga
- . Farinha de trigo ou farinha de pão torrado até dar o ponto de enrolar
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Cozinhar o arroz com leite e manteiga. Retirar do fogo e, quando estiver morno, juntar o sal, as gemas, a clara e a farinha necessária para a massa ficar consistente. Formar os nhoques e cozinhá-los em água e sal em fogo brando. Servir com frutas cozidas.

Extraída de encarte da *Revista Lavoura Arrozeira*.



## Paçoca salgada de multimistura

### Ingredientes

- . ½ xícara (chá) de óleo
- . 1 cebola grande picada
- . ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- . 1 xícara (chá) de charque, linguiça, carne, fritos, moídos ou picados ou 75 g de proteína texturizada de soja
- . 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- . ½ xícara (chá) de fubá torrado
- . ½ xícara (chá) de farelo de arroz ou trigo torrado
- . 1 colher (chá) de pó de folhas
- . 1 colher (chá) de pó de casca de ovo
- . ½ xícara (chá) de gergelim
- . ½ xícara (chá) de rapadura ralada (opcional)
- . Sal e pimenta do reino a gosto.

### Modo de fazer

Aquecer o óleo e fritar a cebola e o cheiro-verde. Acrescentar um dos ingredientes (linguiça, charque, carne) ou a proteína texturizada de soja e fritar, mexendo sempre. Juntar a farinha, o fubá, o farelo, o pó de folhas e de casca de ovo e o sal, misturar bem e fritar mais alguns minutos. Servir, preferencialmente, em travessa refratária.

Extraída do livreto *Complementação alimentar*.

## Rocambole de arroz

### Ingredientes

- . 2 copos (americano) de arroz cozido
- . 2 copos (americano) de leite
- . 1 copo (americano) de farinha trigo
- . ½ copo (americano) de óleo
- . 1 colher (sopa) de fermento em pó
- . 3 ovos
- . 4 colheres (sopa) de queijo ralado
- . Sal e outros temperos a gosto.

### Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento. Depois de tudo bem batido, despejar em uma vasilha, colocar o fermento e misturar bastante. Untar um tabuleiro, polvilhar com farinha de trigo; pôr para assar. Depois de assado, colocar o recheio de preferência e enrolar como um rocambole.

**Sugestão:** aproveite o arroz amanhecido.

Cortesia: Enilda Maria de C. Monteiro/Agenciarrural.







*Receitas  
tradicionais*

## Arroz à grega

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- . 1 cenoura média
- . 1 pimentão verde pequeno
- . 1 pimentão vermelho pequeno
- . 1 xícara (chá) de ervilhas frescas
- . 1 colher (sopa) rasa de manteiga
- . 1 colher (café) de sal
- . 3 xícaras (chá) de água.

### Modo de fazer

Cozinhar o arroz em água e sal ou aproveitar sobras de arroz cozido. O arroz deve ser ligeiramente *al dente*. Picar a cenoura em pedaços miúdos e refogar na metade da manteiga. Quando começar a amolecer, juntar as ervilhas, o sal e mexer com uma colher de pau para que fique bem impregnada de manteiga. Juntar ½ xícara (café) de água, abafar a panela e abaixar o fogo. Picar os pimentões em cubinhos de mais ou menos 3 cm, refogá-los ligeiramente no restante da manteiga sem deixá-los amolecer. Juntar os legumes e misturar ao arroz. Servir quente.

**Sugestão:** para conseguir um sabor peculiar, acrescentar ao arroz ½ xícara (chá) de uva passas sem caroço.

Extraída de *Receitas práticas de arroz*/Camil Alimentos.

## Arroz ao forno

### Ingredientes

- . 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- . 1 xícara (chá) de amêndoas torradas e moídas
- . ½ xícara (chá) de tomates picados em cubos, sem pele e sem semente
- . ½ xícara (chá) de cebola picada
- . ½ xícara (chá) de salsa picado
- . ¼ de xícara (chá) de salsa picada
- . 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- . ½ colher (chá) de pimenta do reino
- . 1 colher (sopa) de sálvia picada
- . ½ colher (café) de noz-moscada ralada
- . 1 colher (chá) de sal
- . 3 ovos batidos
- . 1 colher (sopa) de manteiga
- . ¼ de xícara (chá) de leite
- . Farinha de rosca para polvilhar.

### Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes, com exceção da farinha de rosca, colocá-los numa forma refratária previamente untada, polvilhá-los com a farinha de rosca e levar ao forno quente (200 °C) por 25 a 30 minutos.

**Acompanhamento:** carnes assadas.

Cedida pelo informativo *Arroz*.

## Arroz com bacalhau

### Ingredientes

- . 250 g de bacalhau desfiado (sem pele e sem espinha)
- . 1 copo (americano) de arroz
- . 1 cebola grande picada
- . 1 cenoura média ralada
- . 1 pimentão verde picado
- . 2 tomates (sem pele) picados
- . Azeitonas pretas
- . Cheiro-verde a gosto
- . 2 xícaras (chá) de água
- . 1 xícara (chá) de óleo.

### Modo de fazer

Preparar o arroz de forma convencional e reservar. Em uma vasilha a parte colocar o bacalhau de molho para retirar o excesso de sal. Colocar o óleo em uma panela e levar ao fogo, dourar a cebola e acrescentar, em seguida, os tomates, a cenoura, o pimentão e refogar um pouco. Acrescentar o bacalhau, 2 xícaras (chá) de água e deixar ferver. Misturar o arroz já cozido, colocar em uma travessa e decorar com azeitonas pretas e cheiro-verde.

Cortesia: Marina Aparecida Souza de Oliveira.

## Arroz com brócolis nº 1

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 5 molhos de brócolis
- . 150 g de bacon
- . 1 cubo de caldo de galinha
- . 3 a 4 ovos
- . Cebola, alho, sal, pimenta, cheiro-verde.

### Modo de fazer

Fazer um arroz bem solto e reservar. Cozinhar o brócolis, picadinho, em água e sal e escorrer. Fritar o bacon em cubinhos com a cebola e os temperos. Bater os ovos inteiros, colocar por cima do bacon, deixar cozinhar, colocar o brócolis e misturar levemente; adicionar ao arroz. Colocar em uma travessa e servir.

Cortesia: Neurildeide Maria de Oliveira /Agenciarrural.



## Arroz com brócolis nº 2

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz cru
- . 3 colheres (sopa) de óleo
- . 1 colher (sopa) de sal
- . 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- . ¼ de xícara (chá) de vinho branco seco
- . 4 xícaras (chá) de brócolis picadinhos
- . 1 cubo de caldo de galinha
- . 1 cebola ralada
- . 2 dentes de alho amassados
- . 3 xícaras (chá) de água fervente.

### Modo de fazer

Levar ao fogo médio uma panela com o óleo, a cebola e o alho; fritá-los até dourar. Acrescentar o arroz, já lavado e escorrido, e refogar bem. Colocar o vinho e esperar que ele evapore (cerca de 1 minuto). Juntar o caldo de galinha e acrescentar as 3 xícaras (chá) de água fervente, o brócolis fervido, picado e escorrido, e o sal, tampar a panela, abaixar o fogo e esperar a água secar. Misturar a metade do queijo ralado com o arroz, ainda na panela. Em seguida, transferir tudo para uma travessa, polvilhar o restante do queijo ralado.

Cortesia: Neurileide Maria de Oliveira /Agenciarrural.

## Arroz com coco e gengibre

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz cozido, no caldo de galinha
- . ½ xícara (chá) de uva passa branca, sem semente
- . ½ xícara (chá) de pimenta vermelha, cortada em cubinhos
- . ½ xícara (chá) de cebolas verdes picadas, incluindo as cabeças
- . 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- . 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- . 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- . 1 lata (400 g) de abacaxi em calda, escorrido
- . ½ xícara (chá) de coco ralado, tostado.

### Modo de fazer

Refogar as passas, a pimenta, as cebolas, a salsinha e o gengibre na manteiga, numa panela grande e em fogo médio. Misturar os demais ingredientes e servir quente.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



## Arroz com galinha

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 1 galinha picada em pedaços
- . 1 xícara (chá) de óleo
- . 2 cubos de caldo de galinha
- . Cebola, alho, sal, pimenta, cheiro-verde, milho-verde e açafrão a gosto.

### Modo de fazer

Refogar bem a galinha no óleo, alho, açafrão e caldo de galinha e cozinhar em panela de pressão. Reservar o caldo, desfiar a carne e também reservar. Fazer um arroz bem solto refogando-o até ficar crocante, usando para cozinhá-lo o caldo que cozinhou a galinha. Misturar a carne desfiada, o cheiro-verde e, se preferir, milho-verde (fresco) refogado ao arroz. Mexer com um garfo antes de colocar em uma travessa para servir.

**Observação:** preferencialmente utilizar galinha caipira, pelo seu sabor e coloração.

Cortesia: Marina Aparecida Souza de Oliveira.

## Arroz com guariroba

### Ingredientes

- . 5 xícaras (chá) de arroz
- . 250 g de linguiça
- . 1 guariroba
- . Cebola, alho e sal a gosto.

### Modo de fazer

Aferventar a guariroba, escorrer e passar na água fria. Aferventar as linguiças, para endurecê-las, e fritá-las. Cortar a guariroba e as linguiças em pedaços grandes, juntar o arroz lavado, escorrido e refogar com cebola e alho. Colocar água fervendo que cubra o arroz. Tampar a panela e deixar cozinhar em fogo brando, até secar a água do arroz.

**Observação:** guariroba é um palmito amargo, muito apreciado principalmente por pessoas da região Centro-Oeste.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



## Arroz com lentilhas

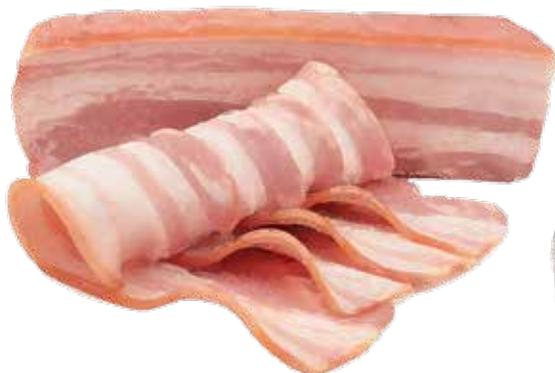
### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz cru lavado e escorrido
- . 1 xícara (chá) de lentilhas já cozidas
- . 4 xícaras (chá) de água fervente
- . 1 cubo de caldo de galinha
- . 2 cebolas médias picadas
- . 200 g de bacon fatiados
- . 4 dentes de alho
- . Sal e pimenta a gosto.

### Modo de fazer

Fritar o bacon até dourar, juntar o alho, a cebola e o arroz e refogar, temperar com 1 cubo de caldo de galinha e sal. Juntar a lentilha, a água e deixar cozinhar até secar. Servir quente.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.



## Arroz com lombo frito

### Ingredientes

- . 1 ½ colher (sopa) de óleo
- . 2 ovos batidos
- . 1 xícara (chá) de lombo cozido e picado
- . 1 xícara (chá) de cogumelos frescos fatiados
- . ½ xícara (chá) de cebolinhas verdes picadas
- . 3 xícaras (chá) de arroz cozido e morno
- . 1 colher (sopa) de molho de soja.

### Modo de fazer

Numa frigideira grande, aquecer ½ colher (sopa) de óleo em fogo médio. Juntar os ovos e cozinhar, até assentarem sem fritar. Tirar os ovos do fogo e cortar em tiras. Na mesma frigideira, aquecer o resto do óleo em fogo médio a forte. Fritar a carne, os cogumelos e as cebolinhas por 3 minutos, ou até os cogumelos e cebolinhas ficarem macios. Misturar a carne, os cogumelos e as cebolinhas com o arroz cozido e as tirinhas de ovos, borrifar o molho de soja. Misturar levemente e aquecer bem.

Cedida pelo informativo Arroz.



## Arroz com peixe

### Ingredientes

- . 500 g de arroz
- . 1 kg de peixe
- . 2 colheres (sopa) de gordura
- . 2 cebolas picadas
- . Cheiro-verde a gosto
- . 3 tomates
- . 4 colheres (sopa) de manteiga
- . 4 ovos
- . ½ colher (sopa) de *curry*
- . 6 xícaras (chá) de água quente
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Retirar as espinhas e pele do peixe e cortá-lo em pedaços grandes. Colocar numa panela a gordura, as cebolas picadinhas e deixar tostar um pouco. Juntar o peixe, o cheiro-verde e os tomates sem pele nem sementes. Molhar com 6 xícaras (chá) de água quente, temperar com sal e juntar o arroz bem lavado. Deixar cozinhar até absorver o líquido. Regar com a manteiga derretida e tostada, tampar a panela e levar ao forno durante uns 15 minutos para a água secar. Antes de servir, juntar os ovos cozidos e picados e revolver bem o arroz com um garfo. Antes de revolver, se preferir, adicionar o *curry* com ½ colher (sopa) de manteiga.

Extraída de encarte da *Revista Lavoura Arrozeira*.

## Arroz com pequi

### Ingredientes

- . 3 xícaras (chá) de arroz
- . 2 colheres (sopa) de óleo
- . 2 dentes de alho amassados
- . 15 caroços de pequi
- . 500 g de linguiça calabreza picada
- . 6 xícaras (chá) de água
- . Sal, cebola batidinha, pimenta-bode a gosto.

### Modo de fazer

Refogar o pequi no óleo quente, adicionar um pouco de água e deixar cozinhar. Quando os pequis estiverem macios, deixar secar a água e acrescentar a cebola e o alho. Em seguida, colocar o arroz e o sal e refogar bem. Finalmente, adicionar água fervente, tampar a panela e, quando começar a secar, diminuir o fogo para que o arroz fique soltinho. Pimenta-bode para decorar.

Cortesia: Leila Delfina Machado e Neurileide Maria de Oliveira/Agenciarrural.



## Arroz com suã

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de arroz cru
- . 500 g de suã (espinha dorsal do porco)
- . 1 cebola grande
- . 2 colheres (sopa) de óleo
- . 4 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha picadas
- . 2 dentes de alho picados
- . 1 tablete de caldo de carne
- . 5 folhas de couve picada
- . 2 xícaras (chá) de água
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Temperar bem a suã com cebola, sal, alho, salsinha, cebolinha e óleo. Refogar bem, colocando a água, aos poucos, até que a suã fique dourada e cozida. Cozinhar o arroz com caldo de carne até ficar macio. Juntar a couve e misturar. Arrumar o arroz numa travessa e, por cima, a suã cozida. Polvilhar com salsinha.

Cedida pelo informativo *Arroz*.

## Arroz de carreteiro

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de arroz
- . 100 g de charque
- . 2 dentes de alho
- . ½ cebola grande cortada em cubos
- . 1 ½ colher (sopa) de óleo
- . 500 mL de água
- . Pimentão, tomate, cheiro-verde e pimenta a gosto.

### Modo de fazer

Cortar o charque em cubinhos, ferver por 15 minutos, escorrer a água e lavar com água fria. Colocar em uma panela todos os ingredientes junto com o arroz e acrescentar 500 mL de água. Se preferir, acrescentar pimentão e tomate picados. Levar ao fogo por 15 minutos. Salpicar cheiro-verde e servir em seguida.

Extraída do jornal *Folha de São Paulo*.



## Arroz de cuxá

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 200 g de vinagreira
- . 1 kg de camarão seco
- . 250 g de gergelim torrado
- . 1 cebola picada
- . 1 tomate picado
- . 1 dente de alho socado
- . 100 g de farinha de mandioca
- . 1 L de água
- . Sal, coentro e pimenta-roxa a gosto.

### Modo de fazer

Cozinhar a vinagreira com um pouco de sal, escorrer e bater bem com uma faca. Acrescentar os camarões, o gergelim, a cebola, o alho, o sal, o coentro, a pimenta-roxa e o tomate picado. Deixar refogando. Por fim, juntar a farinha de mandioca e 1,5 L de água ao arroz e deixar cozinhando em fogo brando, mexendo até que o arroz esteja mole. Servir bem quente.

**Observação:** comida típica do Maranhão, o cuxá é a folha da vinagreira, também chamada de quiabo-azedo, um tempero trazido da África pelos escravos.

Cedida pelo informativo *Arroz*.

## Arroz de Feliz Natal

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 2 copos (americano) de vinho tinto suave
- . 3 copos (americano) de caldo de carne
- . 1 cebola
- . 120 g de manteiga
- . 50 g de parmesão
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Ferver o caldo de carne. Derreter 50 g de manteiga em uma panela e adicionar o arroz, deixando-o fritar alguns minutos. Adicionar o caldo de carne e deixar cozinhar em fogo baixo por 15 a 20 minutos. Aquecer o vinho e acrescentar o arroz à medida que este for secando. Em uma frigideira à parte, dourar meia cebola picada com manteiga e sal. Juntar a cebola ao arroz e cozinhar em fogo alto por 2 minutos. Servir bem quente. Na hora de servir, salpicar o parmesão.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



## Arroz de preguiçosa

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido
- . 2 envelopes de tempero em pó (industrializado)
- . Sal a gosto
- . 100 g de presunto picado
- . ½ xícara (chá) de margarina derretida (100 g)
- . 100 g de queijo ralado
- . 1 lata (200 g) de ervilhas, escorridas
- . 300 g de palmito em rodelas
- . 2 tomates, sem pele e sem sementes, picados
- . Azeitonas verdes, picadas, a gosto
- . 3 gemas
- . 3 claras em neve
- . 5 copos de água

### Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes, colocá-los em um refratário e levá-los ao forno baixo (120 °C), pré-aquecido. Manter o refratário no forno por cerca de 1 hora. Servir quente.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.



## Arroz de próspero Ano Novo

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 1 cebola média ralada
- . 2 colheres (sopa) de manteiga
- . 1 xícara (chá) de champanhe seco
- . 2 xícaras (chá) de água
- . ½ xícara (chá) de uvas passas brancas sem sementes
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Dourar a cebola ralada em uma colher de manteiga. Acrescentar o arroz e refogar bem. Acrescentar 2 xícaras de água, sal e o champanhe e deixar cozinhar em fogo baixo. Em seguida, acrescentar o restante da manteiga e as passas. Retirar do fogo e deixar abafado por 5 minutos até o momento de servir.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



## Arroz de viúva

### Ingredientes

- . 1 coco
- . 3 xícaras (chá) de água fervendo
- . 1 xícara (chá) de arroz
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Ralar o coco. Espremer o coco ralado para obter  $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de leite grosso. Reservar. Despejar sobre o bagoço 3 xícaras (chá) de água fervendo e espremer novamente para retirar o leite fino. Colocar numa panela o arroz com o leite fino e sal. Quando o arroz já estiver quase macio, acrescentar o leite grosso e deixar cozinhar até o final.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



## Arroz enriquecido

### Ingredientes

- . 2 colheres (sopa) de óleo
- . 1 xícara (chá) de talos de couve ou de casca de abóbora picados
- . 1 cebola picada
- . 1 xícara (chá) de arroz
- . 2 colheres (sopa) de farelo de arroz
- .  $\frac{1}{2}$  colher (café) de cheiro-verde desidratado
- . 2 copos (americano) de água
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

**Preparo no fogão:** aquecer o óleo e refogar os talos ou a casca de abóbora com a cebola. Acrescentar o arroz e fritar por alguns minutos. Juntar os demais ingredientes e cozinhar.

**Preparo no micro-ondas:** em uma travessa refratária colocar o óleo, os talos de couve ou a casca de abóbora e a cebola. Tampar e cozinhar por aproximadamente 5 a 6 minutos com 100% de potência. Juntar o arroz, o farelo, o pó de folhas, o sal, a água e misturar bem. Semitampar e cozinhar por mais aproximadamente 14 a 17 minutos com 100% de potência. Mexer, tampar e aguardar 10 minutos no tempo de espera.

Extraída do livreto *Complementação alimentar*.

## Baião de dois

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de feijão Cariquinha limpo e lavado
- . 2 colheres (sopa) de óleo
- . 1 cebola média ralada
- . 2 dentes de alho amassados
- . 1 folha de louro
- . 1 xícara (chá) de arroz tipo 1 lavado e escorrido
- . 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- . 3 colheres (sopa) de coentro picado
- . 2 xícaras (chá) de água fervente
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Numa panela de pressão, cozinhar o feijão por cerca de 20 minutos. Enquanto isso, numa panela ou frigideira, aquecer o óleo e dourar a cebola e o alho. Juntar o refogado ao feijão já cozido e acrescentar a folha de louro e o arroz. Temperar com sal a gosto e acrescentar água fervente. Cozinhar em fogo brando, com a panela tampada, até o arroz secar e ficar cozido. Depois de cozido o arroz, juntar a cebolinha e o coentro à preparação.

**Sugestão:** cozinhar o feijão em panela comum; nesse caso, para diminuir o tempo, deixar o feijão de molho em água de véspera.

**Variação:** usar pedacinhos de bacon no refogado.

Extraída de *Delícias do arroz*/Camil Alimentos.



A close-up photograph of a wooden spoon filled with white rice grains. The spoon is positioned diagonally across the frame, and the rice grains are piled high within it. The background is a soft-focus field of more rice grains, creating a sense of abundance. The lighting is bright and even, highlighting the texture of the rice.

*Risotos,  
saladas  
e sopas*

## Caldo básico para risotos

### Ingredientes

- . 1,5 kg de pescoço, asa e carcaça de frango
- . 1 cebola grande cortada em pedaços
- . 2 talos de salsão
- . 2 cenouras cortadas em pedaços
- . 3 L de água
- . Sal a gosto
- . Pimenta-do-reino (em grãos) a gosto.

### Modo de fazer

Colocar 3 L de água numa panela grande. Quando começar a ferver, juntar todos os ingredientes, abaixar o fogo e cozinhar, com panela semi-tampada, por 1 hora e 30 minutos. Deixar esfriar e, com uma escumadeira, retirar os pedaços de frango, a cebola e o salsão. Passar o caldo em um pano fino. Está pronto o caldo para ser usado nas receitas. Se desejar, colocar em uma vasilha apropriada e congelar.

Cedida pelo informativo *Arroz*.

## Canja de galinha

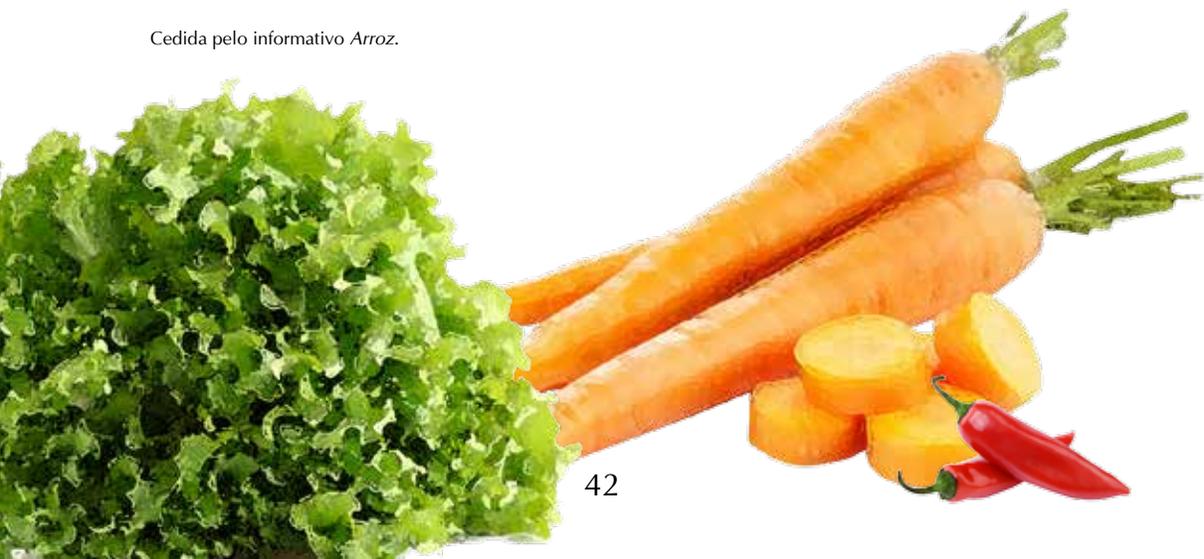
### Ingredientes

- . 2 peitos de frango cozidos com temperos e desfiados
- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 2 cebolas
- . 3 dentes de alho
- . 2 cubos de caldo de galinha
- . 1 xícara (chá) de óleo
- . Sal, pimenta verde, pimenta-do-reino, salsa, cheiro-verde a gosto.

### Modo de fazer

Cozinhar o arroz com bastante água, em ½ xícara (chá) de óleo; mexer, sempre e ir colocando mais água para não grudar e secar. Após cozido o arroz, fritar, em separado, a cebola, o alho em ½ xícara (chá) de óleo. Juntar o arroz cozido e acrescentar o frango, desfiado, com o caldo e os demais temperos, mexendo sempre, em fogo brando. Por último, colocar o cheiro-verde. Servir quente.

Cortesia: Enilda Maria de C. Monteiro/Agenciarrural.



## Canjiquinha de arroz com frango

### Ingredientes

- . 1 peito de frango bem temperado, cozido e desfiado
- . 2 copos (americano) de canjiquinha de arroz, lavada e escorrida
- . 2 L de água
- . Cebola, alho, pimenta-do-reino, pimenta-de-cheiro, cheiro-verde
- . 1 envelope de tempero em pó (industrializado), açafrão e outros temperos da preferência.

### Modo de fazer

Preparar o peito de frango com os temperos, levá-lo para cozinhar; depois de pronto, desfiá-lo. Reservar o caldo em uma panela, juntar os temperos, fritar um pouco. Juntar 2 L de água, a canjiquinha de arroz, e deixar tudo cozinhar. Quando o arroz estiver cozido, juntar o peito de frango desfiado e colocar o cheiro-verde. Servir quente.

Cortesia: Enilda Maria de C. Monteiro/Agenciarrural.

## Consomé dos recém-casados

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de arroz
- . 1 L de caldo de frango
- . 1 colher (sopa) de mel aquecido em banho-maria
- . Suco de um limão
- . 4 ovos
- . 1 pitada de noz-moscada
- . 1 pequeno bastão de canela
- . 1 colher (sopa) de salsinha picada
- . Canela em pó, sal, pimenta a gosto.

### Modo de fazer

Colocar para cozinhar o arroz no caldo de frango, com sal, pimenta e noz-moscada. Quando estiver cozido, acrescentar o mel e o suco de limão com o arroz ainda no fogo. Mexer bem. Quebrar os ovos e separar as claras das gemas. Tirar a sopa do fogo e adicionar as gemas, uma a uma. Distribuir a sopa em tigelas ou pratos fundos. Bater as claras em neve e acrescentá-las à sopa sem misturar. Cortar a canela em pedaços e colocá-los sobre as claras. Polvilhar salsinha e canela em pó. Servir em seguida.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



## Mojica de frango

### Ingredientes

- . 1 xícara (café) de óleo
- . 1 colher de colorau
- . 1 cebola média
- . 1 pimentão
- . 3 tomates maduros cortados em cubos
- . 2 copos (americano) de frango desfiado
- . 1 copo (americano) de farelo de arroz torrado
- . ½ copo (americano) de farinha de mandioca
- . 1 L de água fervente
- . 1 tablete de caldo de galinha
- . 1 envelope de tempero em pó (industrializado)
- . Sal, alho, pimenta-do-reino, pimenta-de-cheiro, cheiro-verde a gosto.

### Modo de fazer

Refogar o colorau, o alho, a cebola, acrescentar os tomates, o pimentão, 1 envelope de tempero em pó (industrializado), 1 tablete de caldo de galinha e o frango desfiado. Adicionar a água fervente, juntar o farelo de arroz e a farinha dissolvidos num pouco de água e deixar cozinhar, misturando para não empelotar. Deve ficar com a consistência de pirão. Apagar o fogo, acrescentar o cheiro-verde.

**Observação:** servir com arroz branco.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.

## Risoto à milanesa

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 3 colheres (sopa) de manteiga
- . ½ cebola média
- . ½ xícara (chá) de vinho branco seco
- . 2 pistilos de açafrão ou 1 colher (café) cheia de açafrão em pó
- . 1 L de caldo de galinha
- . 5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado.

### Modo de fazer

Numa panela grande, derreter a metade da manteiga. Juntar a cebola picada e deixar dourar. Adicionar o arroz, fritar levemente e colocar o vinho. Deixar evaporar. Juntar aos poucos o caldo de galinha bem quente, sem parar de mexer. Quando o arroz estiver quase seco, dissolver o açafrão num pouquinho de caldo e jogar na panela. Quando estiver no ponto, desligar o fogo, juntar a manteiga restante e o parmesão, misturar muito bem e servir imediatamente.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



## Risoto à piemontesa

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de arroz
- . 250 g de cogumelos frescos
- . ¼ de xícara (chá) de azeite
- . ¼ de xícara (chá) de manteiga
- . 50 g de carne de porco salgada cortada em cubinhos
- . 1 cebola média picada
- . 250 g de fígado de galinha grosseiramente picado
- . 6 moelas e 6 corações de galinha bem picados
- . 2 folhas de louro picadas
- . 1 tomate grande bem picado
- . 4 xícaras (chá) de caldo de galinha fervente
- . Queijo parmesão ralado a gosto
- . Sal e pimenta-do-reino a gosto.

### Modo de fazer

Colocar o cogumelo de molho em água morna por 15 minutos e escorrer. Retirar os cubinhos dos cogumelos e picar bem finos. Fatiar os cogumelos e reservar. Numa panela com azeite e manteiga, juntar a carne de porco e a cebola e cozinhar lentamente até dourar. Acrescentar o fígado, a moela, o coração, as folhas de louro e cozinhar por 10 minutos até dourar. Acrescentar o tomate, o arroz e misturar bem, deixando dourar por 2 minutos. Adicionar os cogumelos e 1 concha do caldo fervente de cada vez, mexendo de vez em quando, até o arroz absorver o líquido. Temperar com sal e pimenta-do-reino, se necessário. Quando o arroz estiver cozido, retirar do fogo, polvilhar o queijo e servir imediatamente.

## Risoto com abobrinhas

### Ingredientes

- . 3 xícaras (chá) de abobrinhas cortadas em cubinhos
- . 3 colheres (sopa) de cebola picada
- . 4 colheres (sopa) de óleo
- . 1 dente de alho amassado
- . 1 L de caldo de galinha
- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 1 colher (sopa) de salsa bem picadinha
- . 2 colheres (sopa) de manteiga
- . 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- . Pimenta-do-reino a gosto.

### Modo de fazer

Numa panela, colocar o óleo e a cebola. Deixar fritar em fogo baixo até que ela fique macia. Juntar o alho e, quando começar a dourar, adicionar as abobrinhas e cozinhar por cerca de 3 minutos, deixando que elas fiquem crocantes. Retirá-las e reservar. Juntar o arroz à mesma panela, fritar ligeiramente e começar a regar com o caldo de galinha, mexendo sempre e regando conforme o necessário. Quando os grãos estiverem *al dente*, desligar o fogo, juntar o parmesão, as abobrinhas, a manteiga e, por último, a salsinha picada. Servir imediatamente.

Extraída da *Revista Lavoura Arrozeira*.

## Risoto com alcachofras

### Ingredientes

- . 6 fundos de alcachofra em conserva
- . 60 g de bacon cortado em tirinhas
- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 1 cebola média
- . 4 colheres (sopa) de manteiga
- . 1 L de caldo de carne
- . ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado.

### Modo de fazer

Fritar o bacon na manteiga. Acrescentar o arroz, fritar ligeiramente e começar a regar com o caldo de carne, de ½ em ½ xícara, mexendo sempre, até que arroz fique *al dente*. Apagar o fogo, juntar os fundos de alcachofra cortados em cubos grandes, acrescentar o parmesão, misturar bem e servir imediatamente.

Extraída da Revista *Lavoura Arrozeira*.

## Risoto com gorgonzola

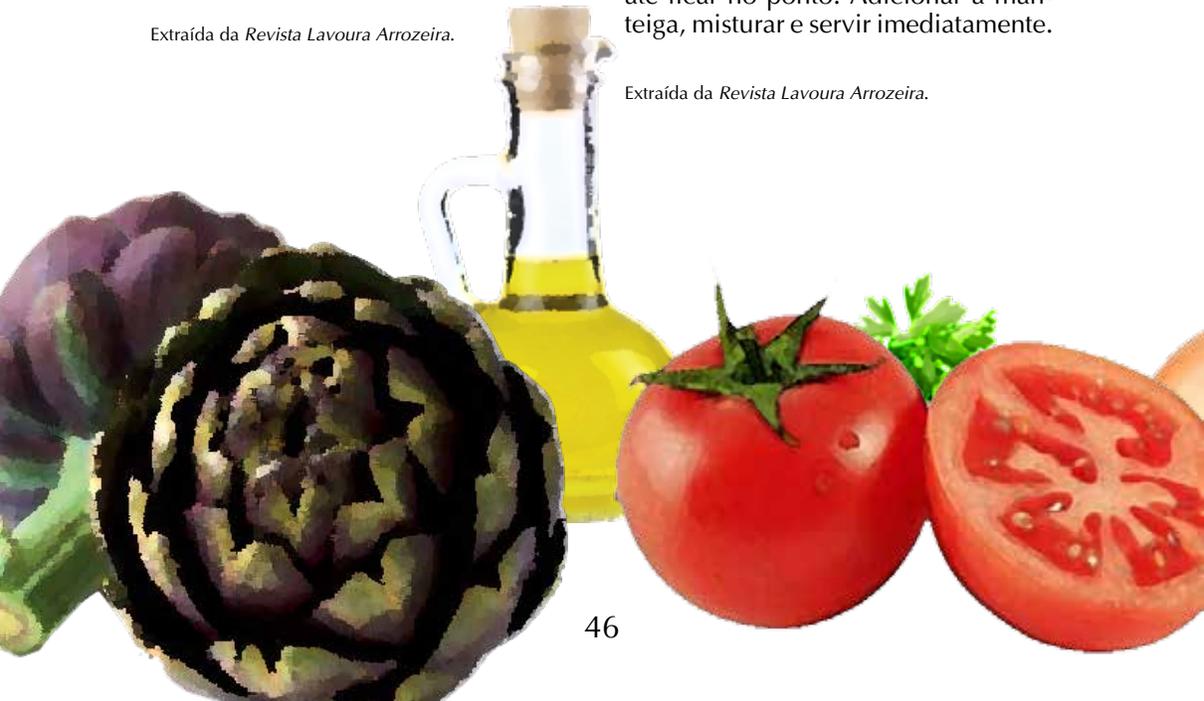
### Ingredientes

- . 1 L de caldo de galinha
- . 4 colheres (sopa) de azeite
- . ½ cebola picada
- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . ½ xícara (chá) de queijo tipo gorgonzola esmigalhado
- . 2 colheres (sopa) de manteiga
- . Pimenta-do-reino a gosto.

### Modo de fazer

Numa panela grande aquecer o azeite. Juntar a cebola e deixar dourar. Acrescentar o arroz, fritar ligeiramente e começar a regar com o caldo de galinha fervente, sem parar de mexer. Quando o arroz estiver quase *al dente*, juntar o gorgonzola e a pimenta-do-reino e misturar bem. Acrescentar mais um pouco de caldo e cozinhar até ficar no ponto. Adicionar a manteiga, misturar e servir imediatamente.

Extraída da Revista *Lavoura Arrozeira*.



## Risoto com presunto

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 150 g de presunto cozido cortado em cubinhos
- . 50 g de parmesão ralado
- . 1 tomate grande
- . 3 colheres (sopa) de manteiga
- . 1 L de caldo de carne
- . 1 cebola picada.

### Modo de fazer

Dourar a cebola na manteiga. Acrescentar o arroz, fritar ligeiramente e começar a regar com o caldo de carne. Juntar o tomate, sem pele e sem sementes, cortado em pedaços. Quando os grãos estiverem *al dente*, adicionar o parmesão e o presunto. Servir imediatamente.

Cedida pelo informativo *Arroz*.

## Risoto de amêndoas à Califórnia

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de arroz integral
- . ¼ de xícara (chá) de uva passas sem sementes
- . 1 colher (sopa) de cebola em conserva picada
- . 2 colheres (sopa) de tempero granulado de galinha
- . 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- . ¼ de colher (chá) de pimenta branca moída
- . 2 a 2 ¼ de xícaras (chá) de água
- . ⅓ de xícara (chá) de amêndoas fatiadas.

### Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes, com exceção das amêndoas, numa caçarola média. Deixar ferver; mexer uma ou duas vezes. Reduzir o fogo, tampar e deixar cozinhar lentamente por 45 a 50 minutos, ou até o arroz ficar macio e sequinho. Retirar do fogo. Adicionar as amêndoas e afofar com um garfo.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



## Risoto de frango

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de arroz tipo italiano (Arbório)
- . 1 peito de frango
- . 150 g de ervilha
- . 150 g de champignon
- . 100 g de azeitonas picadas
- . 50 g de queijo ralado
- . 2 colheres (sobremesa) de azeite de oliva
- . 2 colheres (sobremesa) de cebolinha
- . ½ cebola grande picada
- . 6 tomates sem pele
- . 2 colheres (sobremesa) de extrato de tomate
- . ½ cabeça de alho
- . 1 colher (sobremesa) de manteiga
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Cozinhar o peito de frango e desfiar. Em uma panela, colocar o frango desfiado e acrescentar o azeite de oliva, a cebolinha, a cebola, a ervilha, o champignon, a azeitona e sal a gosto. Fritar o alho na manteiga, acrescentar o extrato de tomate e uma pitada de sal; em seguida, bater no liquidificador juntamente com os tomates para formar o molho ao sugo. Misturar ao arroz já previamente cozido e ainda quente 1 xícara (chá) de molho ao sugo e o frango desfiado. Adicionar o queijo ralado a gosto e mexer por 3 minutos. Está pronto para servir.

Extraída do jornal *Folha de São Paulo*.

## Risoto de frutos do mar

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 4 colheres (sopa) de manteiga
- . 1 cebola média picada
- . 1 dente de alho amassado
- . ½ xícara (chá) de vinho branco
- . 150 g de camarões descascados e limpos
- . 150 g de lulas limpas, cortadas em anéis
- . 150 g de vôngoles limpos
- . 1 L de caldo de galinha
- . Pimenta-do-reino a gosto.

### Modo de fazer

Dourar o alho e a cebola na manteiga. Acrescentar o arroz, fritar ligeiramente e colocar o vinho branco. Quando evaporar, começar a regar com caldo de galinha bem quente, mexendo sempre. Aos 15 minutos de cozimento, juntar as lulas, os camarões e os vôngoles. Temperar com pimenta-do-reino, regar com mais caldo e mexer bem até que o arroz esteja *al dente*.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



## Risoto de funghi

### Ingredientes

- . 1 L de caldo de galinha
- . ½ xícara (chá) de funghi secchi, de preferência italianos
- . 1 cebola picada
- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . ½ xícara (chá) de leite
- . ½ xícara (chá) vinho branco seco
- . 4 colheres (sopa) de manteiga.

### Modo de fazer

Lavar bem os funghi secchi e deixá-los de molho em 1 ½ xícara (chá) de água quente por 2 horas. Dourar a cebola em 3 colheres (sopa) de manteiga, juntar o arroz, fritar ligeiramente, colocar o vinho e deixar evaporar. Adicionar o leite, mexendo sempre. Regar o arroz com um pouco de água de funghi. Em seguida, passar a regar com o caldo de galinha. Aos 15 minutos de cozimento, juntar os funghi, que deverão estar bem moles. Corrigir o tempero se for necessário. Continuar mexendo e acrescentando caldo até que o arroz esteja *al dente*. Apagar o fogo, juntar a manteiga restante, misturar bem e servir.

Extraído da Revista *Lavoura Arrozeira*.

## Risoto de peixe

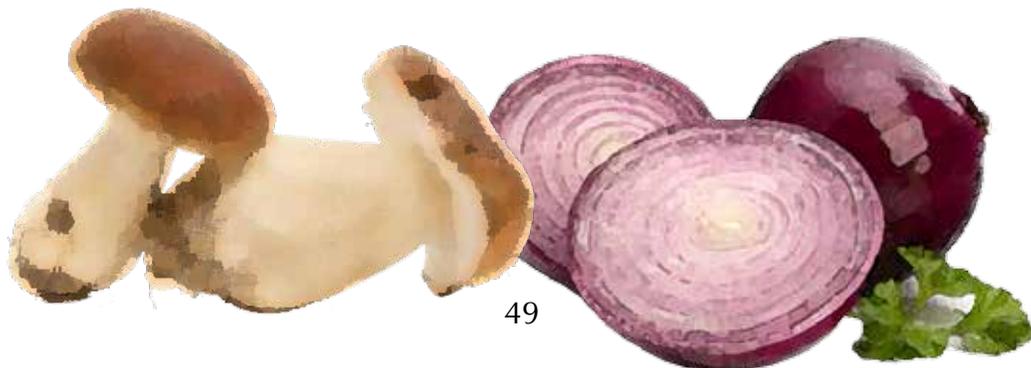
### Ingredientes

- . 300 g de filé de peixe (guarde as carcaças)
- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 1 cebola
- . 1 talo de salsão
- . 1 cenoura pequena
- . 3 colheres (sopa) de manteiga
- . 1 xícara (chá) de vinho branco
- . 1,5 L de água
- . Sal e pimenta-do-reino a gosto.

### Modo de fazer

Preparar um caldo bem temperado, fervendo em 1,5 L de água as carcaças de peixe, o salsão, a cenoura, ½ cebola, sal e pimenta-do-reino, durante 30 minutos, em panela tampada. Coar o caldo e reservar. Dourar meia cebola picada na manteiga, juntar o arroz e fritar ligeiramente. Adicionar o vinho branco, deixar evaporar, mexendo sempre, e começar a regar o arroz com o caldo de peixe. Aos 15 minutos de cozimento, juntar os filés cortados em cubinhos, continuar mexendo e regando com o caldo sempre que necessário, até os grãos ficarem *al dente*.

Extraído da Revista *Lavoura Arrozeira*.



## Risoto de Vôngole

### Ingredientes

- . 2 ½ xícaras (chá) de arroz
- . 2 kg de vôngole com as conchas ou de mariscos
- . 3 tomates
- . 1 dente de alho picado
- . ½ cebola média cortada em fatias finas
- . ¼ de xícara (chá) de óleo ou azeite
- . 1 ramo de manjerona
- . 1 colher (sopa) de manteiga
- . ½ copo (americano) de vinho branco.

### Modo de fazer

Lavar bem os vôngoles, escorrer e levar ao fogo em uma panela sem água. Esperar que as conchas se abram, coar a água que ficou na panela e reservar. Utilizar apenas os moluscos das conchas que se abriram. Retirá-los das conchas e reservá-los. Levar ao fogo uma panela com o óleo, a cebola e o alho. Quando começar a dourar, acrescentar os tomates passados pela peneira, deixar refogar por cerca de 15 minutos e juntar o vinho. Acrescentar o vôngole e o arroz, previamente lavado e escorrido. Mexer bem, regar com a água dos moluscos, acrescentando mais água fervente até cobrir o arroz. Antes de completar o cozimento, colocar sobre o arroz o ramo de manjerona para aromatizar. Ao retirar o arroz da panela, adicionar a manteiga, misturar bem e servir imediatamente.

Cedida pelo informativo *Arroz*.

## Salada de arroz com aipo

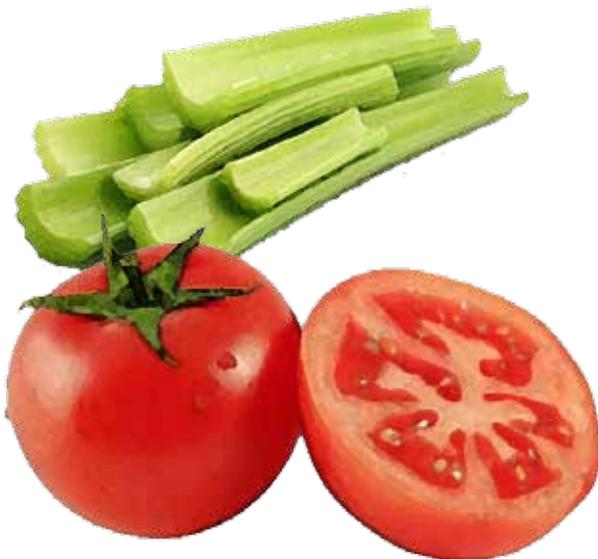
### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de arroz cozido
- . 2 gemas cozidas
- . ½ xícara (chá) de aipo picado (só a parte branca)
- . ½ xícara (chá) de maionese
- . 2 colheres (sopa) de óleo
- . 1 colher (sopa) de vinagre
- . 1 pitada de sal.

### Modo de fazer

Em um recipiente, fazer o molho para temperar a salada juntando 2 colheres (sopa) de óleo, 1 colher (sopa) de vinagre e 1 pitada de sal. Misturar as gemas cozidas à maionese e ao aipo. Temperar o arroz com o molho e juntar a mistura de maionese. Arrumar a salada no centro de uma travessa, rodeada de alface picada já temperada.

Cedida pelo informativo *Arroz*.





### Salada de arroz com alcaparras

#### Ingredientes

- . 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- . ½ xícara (chá) de salsaõ (parte branca)
- . ½ xícara (chá) de cenoura ralada
- . 1 pimentão vermelho
- . 1 pimentão verde
- . 1 colher (sopa) da alcaparras
- . 2 colheres (sopa) de cheiro-verde
- . 1 colher (sopa) de cebolas picadas
- . 1 xícara (chá) de queijo tipo suíço, cortado em cubos
- . 2 ovos cozidos
- . Rabanetes e pepinos com casca, alface, molho vinagrete, azeitonas pretas.

#### Modo de fazer

Picar bem miúdo os pimentões, o salsaõ e o cheiro-verde. Colocar o arroz numa vasilha funda e ir misturando os legumes picados, o cheiro-verde, as alcaparras, o queijo ralado e a cebola picada. Regar com o molho vinagrete e misturar bem. Dispor numa travessa de modo que o centro fique mais alto. Enfeitar com azeitonas e os ovos cozidos. Em volta do arroz, colocar rodela de pepino, rabanetes e folhas de alface picadas já temperadas.

Cedida pelo informativo *Arroz*.

### Salada de arroz com camarões

#### Ingredientes

- . 4 xícaras (chá) de arroz
- . 2 envelopes (10 g) de açafão
- . 8 xícaras (chá) de caldo de carne
- . 12 camarões médios limpos
- . 200 g de muçarela
- . 100 g de alcaparras
- . 200 g de alcachofrinha no azeite
- . 1 xícara (chá) de azeite extravirgem
- . 2 pés de alface para guarnição
- . 2 tomates em tirinhas para guarnição
- . 200 g de feijão fresco cozido
- . 1 colher (sopa) de cebola picada.

#### Modo de fazer

Fritar a cebola em 2 colheres de azeite, deixar dourar e juntar o arroz. Cozinhar alguns minutos acrescentando o caldo de carne de uma vez só com o açafão, mantendo-o semiabafado. Depois do arroz pronto, fatar os camarões, previamente cozidos, em lâminas, cortar a muçarela em cubinhos e as alcachofrinhas em tiras. Juntar todos os ingredientes em uma saladeira. Acrescentar o arroz frio e misturar. Servir em um prato grande sobre folhas de alface e enfeitar com tirinhas de tomates.

Cedida pelo informativo *Arroz*.

## Salada de arroz e bacon

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz cozido, resfriado até a temperatura ambiente
- . 1 tomate fresco médio, sem sementes e picado
- . 1 xícara (chá) de brócolis fresco escaldado
- . 300 g de bacon, cozido, cortado em fatias grossas, dividido em duas porções
- . ½ xícara (chá) de maionese
- . 1 colher (sopa) de leite
- . 1 colher (sopa) de açúcar
- . Sal e pimenta-do-reino para temperar a gosto
- . Folhas de espinafre.

### Modo de fazer

Misturar o arroz, o tomate, o brócolis e a metade do bacon numa vasilha grande. Misturar os ingredientes restantes, exceto as folhas de espinafre, numa vasilha menor. Colocar sobre o arroz, misturar e bater levemente, servir sobre as folhas de espinafre; enfeitar com a metade remanescente do bacon.

Cedida pelo informativo *Arroz*.

## Salada de arroz perfumada

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- . Alface, agrião, erva-doce, abacaxi picado, camarão médio cozido, pétalas de rosa vermelha (tudo bem lavado).

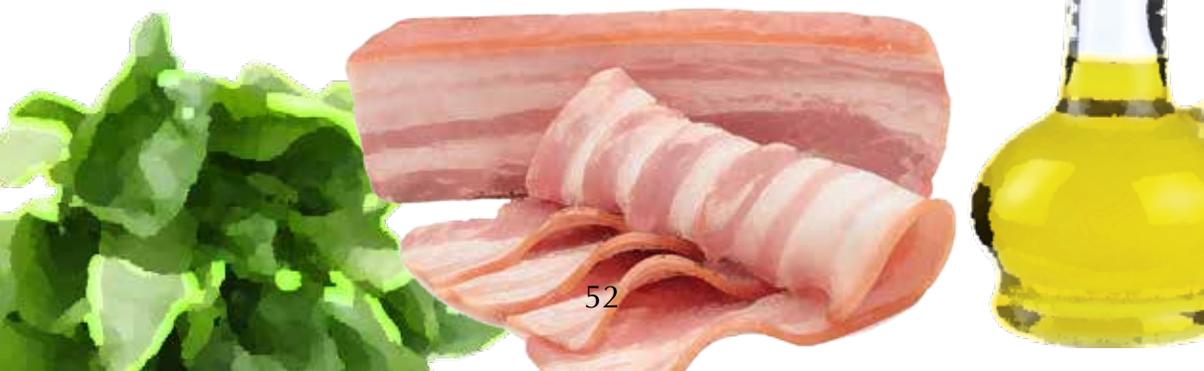
### Ingredientes do molho

- . 200 mL de calda de pétalas de rosas
- . 200 g de creme de leite
- . 200 g de calda de abacaxi (pode ser a calda do doce em compotas que se encontra em supermercados)
- . 2 colheres (sopa) de molho inglês
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Para fazer a calda de pétalas de rosas, ferver as pétalas por, aproximadamente, 15 minutos. Deixar esfriar e depois coar. Para o molho, bater no liquidificador a calda de pétalas de rosas, o creme de leite, a calda de abacaxi, o sal e o molho inglês. Misturar o arroz aos demais ingredientes, colocar o molho por cima e servir.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



## Sopa de arroz e abobrinha

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de arroz
- . 4 abobrinhas lavadas e cortadas em pequenos cubos, com a casca
- . 1 colher (sopa) de manteiga
- . 1 dente de alho picado
- . 3 tomates maduros, sem casca e sem sementes, picados
- . 3 tabletes de caldo de galinha dissolvidos em 1 L de água fervente
- . 3 colheres (sopa) de queijo ralado.

### Modo de fazer

Em uma panela grande, aquecer a manteiga, juntar o alho, dourá-lo e acrescentar as abobrinhas bem escorridas. Deixá-las fritar, colocar os tomates, o caldo de galinha já dissolvido e o arroz. Quando o arroz estiver cozido, tirar a sopa do fogo, polvilhar queijo ralado e servir quente.

Cedida pelo informativo *Arroz*.

## Sopa de arroz e cenouras

### Ingredientes

- . 450 g de cenouras peladas e picadas
- . 1 cebola média picadinha
- . 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- . 4 xícaras (chá) de caldo de frango
- . 1 pitada de pimenta branca moída
- . 2 ¼ de xícaras (chá) de arroz branco cozido
- . ¼ de xícara (chá) de creme de leite azedo.

### Modo de fazer

Fritar as cenouras e a cebola na manteiga por 2 ou 3 minutos. Juntar 2 xícaras de caldo de frango e a pimenta. Baixar o fogo e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos. Retirar do fogo e passar por uma peneira até conseguir um creme suave. Colocar de volta na panela e agregar as 2 xícaras de caldo restantes e o arroz. Deixar esquentar bem e servir com uma colherada de creme azedo e um raminho de salsa para guarnecer.

Extraído de encarte da *Revista Lavoura Arrozeira*.



## Sopa de cogumelos com arroz

### Ingredientes

- . 5 colheres (sopa) de arroz
- . 250 g de cogumelos
- . 1 colher (sopa) de azeite
- . 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- . ½ xícara (chá) de água
- . Sal, pimenta, cebola e salsa.

### Modo de fazer

Lavar e cozinhar o arroz. Fritar no azeite os cogumelos picados e o restante dos condimentos (sal, pimenta e cebola). Colocar a farinha tostada, adicionar ½ xícara (chá) de água e o arroz. Deixar ferver um pouco e acrescentar, por último, a salsa.

Para tostar a farinha, colocar a farinha de trigo numa frigideira até obter a coloração marrom-clara.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



## Sopa de frango e verduras

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de arroz
- . 300 g de peito de frango lavado, temperado e cortado em cubos
- . 2 colheres (sopa) de manteiga
- . 1 cebola picada
- . 2 xícaras (chá) de aipo picado
- . 2 cenouras picadas
- . ½ xícara (chá) de vinho branco
- . 2 tabletes de caldo de galinha dissolvidos em 1 ½ xícara (chá) de água fervente
- . 1 maçã verde picada, com casca.

### Modo de fazer

Em uma panela grande esquentar a manteiga e fritar a cebola até dourar. Colocar o aipo, as cenouras, o vinho e o frango. Molhar tudo com o caldo de galinha já dissolvido e juntar o arroz. Cozinhar até o arroz ficar macio; e, 10 minutos antes de tirá-lo, acrescentar a maçã picada. Decorar com folhas de aipo.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



*Pratos  
especiais*

## Arroz acebolado à francesa

### Ingredientes

- . 1 cebola grande
- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 3 colheres (sopa) de óleo
- . Sal, cebolinha verde e salsinha a gosto.

### Modo de fazer

Lavar o arroz e deixar escorrer. Cortar a cebola em fatias bem finas. Esquentar o óleo em uma panela média e acrescentar a cebola para dourar. Com uma colher de pau, mexer constantemente até que a cebola fique bem escura (marrom-escuro), mas sem queimar. Acrescentar o arroz lavado e escorrido, misturar bem e deixar fritar um pouco. Acrescentar a quantidade de água necessária para cozinhar o arroz, deixar levantar fervura e temperar com sal a gosto; se preferir, substituir o sal por 2 tabletes de caldo de galinha. Abaixar o fogo e deixar cozinhar em fogo brando, com a panela tampada, até secar toda a água. Salpicar cebolinha verde e salsinha picadas ao servir.

Cortesia: Noris Regina de A. Vieira.

## Arroz à moda árabe

### Ingredientes

- . ½ pacote de macarrão do tipo cabelo de anjo (alítria ou ninhos)
- . 2 xícaras (chá) de arroz
- . 3 colheres (sopa) de óleo
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Cortar o macarrão (cerca de 4 ninhos) em pedaços pequenos, de aproximadamente 2 cm de comprimento. Lavar o arroz e deixar escorrer. Esquentar o óleo em uma panela média, de fundo largo, e dourar o macarrão picadinho até ficar bem escuro (com coloração marrom-escuro). Mexer constantemente com uma colher de pau, para que o macarrão doure de forma homogênea, sem queimar. Acrescentar o arroz lavado, misturar bem e deixar fritar um pouco. Acrescentar a água necessária para cozinhar o arroz. Após levantar fervura, acrescentar o sal a gosto e deixar cozinhar em fogo brando, com a panela tampada, até secar toda a água. Antes de colocar na travessa, misturar bem com um garfo.

**Observação:** essa receita pode ser ajustada ao gosto de cada pessoa, adicionando maior ou menor quantidade de macarrão. Para que o macarrão fique crocante e obtenha-se o efeito desejado no produto final, é importante não adicionar alho ou cebola no seu preparo.

Cortesia: Noris Regina de A. Vieira.



## Arroz integral com cogumelos

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de cogumelos frescos fatiados
- . ½ xícara (chá) de cebolinhas verdes picadas
- . 1 colher (sopa) de óleo
- . 3 xícaras (chá) de arroz integral cozido em caldo de carne.

### Modo de fazer

Fritar os cogumelos e as cebolinhas verdes no óleo até ficarem macios. Adicionar o arroz. Misturar suavemente. Aquecer bem e servir.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



## Arroz integral da Tereza

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de arroz integral
- . 4 xícaras (chá) de água fervendo
- . 2 ½ colheres (sopa) de manteiga clarificada (receita abaixo)
- . 1 ½ colher (sopa) de cominho
- . 1 ½ colher (sopa) de mostarda em grão
- . 1 colher (sopa) de coentro em grão
- . 1 pimenta-de-cheiro fresca
- . Limão, coentro fresco, coco ralado, gengibre cortado em lâminas finas
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Refogar o cominho e a mostarda em grão na manteiga clarificada, em fogo alto, até estourar. Juntar o coentro em grão e depois o arroz integral e o sal e refogar mais um pouco. Acrescentar a água quente. Quando levantar fervura, abaixar o fogo para médio, tampar a panela e deixar cozinhando por cerca de 40 minutos (este tempo vai depender do tipo de arroz usado na receita), ou até ficar bem macio. Servir com gomos de limão, coentro fresco cortado, coco ralado e lâminas de gengibre.

Extraída do jornal *O Globo*.

### Manteiga clarificada (GHEE)

Numa panelinha de aço, de louça ou num pirex, colocar 1 pacote de manteiga sem sal e deixar em banho-maria. A manteiga vai derreter deixando duas partes distintas: uma branca sólida, que ficará no fundo, e um pouco na superfície; e outra parte, em maior quantidade, transparente e líquida (clarificada). Retire com uma colher a porção branca que ficou na superfície e descarte juntamente com a porção que ficou no fundo. Escolha a parte clarificada para uso no preparo de diversas receitas.

## Arroz japonês

### Ingredientes

- . 50 g de arroz japonês
- . 1 colher (sopa) de vinagre
- . 1 colher (sopa) de açúcar
- . 2 xícaras (chá) de água
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Preparar o molho *tashi sul* em uma panela, à parte, juntando o vinagre, o açúcar e o sal a gosto a 2 xícaras (chá) de água e deixar ferver. Depois que o molho estiver frio, acrescentar aos poucos e a gosto ao arroz já cozido em panela a vapor (o arroz deve estar no ponto).

Extraída do jornal *Folha de São Paulo*.

## Arroz kitchari

### Ingredientes

- . 500 g de arroz integral
- . 1 cenoura média
- . 2 colheres (sopa) de coco ralado
- . 1 colher (sopa) de coentro fresco picado
- . 3 colheres (sopa) de manteiga clarificada ou de azeite
- . 3 colheres (sopa) de gengibre sem casca e picado
- . 2 ½ L de água
- . ½ colher (sopa) de curcuma (açafraão nacional) em pó
- . 1 pau de canela
- . 1 limão, coco ralado e coentro fresco para guarnecer
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Descascar e picar bem a cenoura (ou ralar). Lavar o arroz duas vezes. Bater no liquidificador o gengibre, o coco, o coentro e 1 xícara (chá) de água, até ficar uma mistura líquida. Pôr a manteiga clarificada, ou o azeite, numa panela onde caiba também o arroz. Levar em fogo médio e aquecer. Juntar a mistura de gengibre. Acrescentar o pau de canela, a curcuma e o sal. Mexer bem e colocar a cenoura, o arroz e 2 L de água. Deixar ferver com a panela destampada, durante 5 minutos. Abaixar o fogo, tampar a panela e deixar cozinhar em fogo brando por, aproximadamente, mais 20 minutos ou até o arroz ficar bem macio. Servir quente com fatias de limão, o coco ralado e o coentro fresco cortado com uma tesoura.

Extraída do jornal *O Globo*.



## Paella à la Valenciana

### Ingredientes

- . 12 mexilhões com casca, aferventados
- . 1 peito de frango cortado em cubos
- .  $\frac{2}{3}$  de xícara (chá) de água
- .  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de azeite de oliva
- . 2 linguiças calabresas cortadas em fatias
- . 1 cebola grande picada
- . 2 dentes de alho amassados
- . 1 pimentão vermelho pequeno sem sementes, cortado em tiras
- . 4 tomates sem pele e sem sementes, picados
- . 1 colher (sobremesa) de páprica doce
- . 3 xícaras (chá) de arroz
- . 10 camarões grandes, sem cascas e cozidos
- . 400 g de cação limpo e cortado em pedaços
- . 2 lagostas
- .  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de ervilhas frescas cozidas
- .  $\frac{1}{2}$  colher (chá) de açafrão em molho por 2 horas em 4 xícaras (chá) de caldo de galinha
- . Pimenta-do-reino e sal a gosto.

### Modo de fazer

Limpar bem os mexilhões, colocar numa tigela e deixar de molho em água fria por 1 hora, trocando a água várias vezes. Lavar os mexilhões em água corrente e escorrer. Colo-

car a água numa frigideira grande. Distribuir os mexilhões numa só camada, tampar e deixar ferver por 5 a 6 minutos, sacudindo a frigideira 1 ou 2 vezes. Se os mexilhões não abrirem, cozinhar por mais 2 minutos e eliminar os que ficarem fechados. Reservar. Abrir as lagostas ao meio e separar cada uma delas em duas partes. Temperá-las com sal, pimenta, azeite de oliva e levá-las para grelhar em calor moderado. Reservar. Temperar o frango com sal e pimenta-do-reino. Numa frigideira grande, aquecer metade do azeite em fogo médio, juntar os pedaços de frango e fritar por 10 a 15 minutos até dourar. Depois de 5 minutos, juntar a linguiça e o cação. Com uma escumadeira, escorrer o frango, o cação e a linguiça, distribuir numa travessa e reservar. Acrescentar o azeite restante à frigideira e aquecer. Juntar a cebola, o alho, o pimentão e os tomates e cozinhar em fogo brando por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até a cebola ficar macia. Acrescentar a páprica, misturar e cozinhar por mais 1 minuto. Retirar do fogo e juntar o arroz. Coar o caldo de açafrão sobre o arroz e mexer bem. Levar ao fogo, esperar ferver e cozinhar por 5 minutos. Dispor o frango, o cação, a linguiça, os mexilhões, os camarões cozidos e as lagostas sobre o arroz e espalhar as ervilhas por cima. Baixar o fogo e cozinhar por 12 a 15 minutos, ou até o arroz ficar macio e o líquido ser absorvido. Desligar o fogo e deixar a frigideira tampada por 5 minutos para que o aroma se acentue. Servir a paella na própria frigideira.

Cedida pelo informativo *Arroz*.





*Doces*

## Arroz com leite

### Ingredientes

- . 500 g de arroz
- . 1 xícara (chá) de açúcar
- . 250 mL de leite
- . 250 mL de água
- . 4 gemas
- . 1 pitada de sal
- . Canela em pó a gosto.

### Modo de fazer

Pegar o arroz e fervê-lo bem com 250 mL de água, pôr uma pitada de sal, o açúcar e o leite. Quando estiver bem cozido, juntar as gemas previamente batidas e despejar num prato, polvilhando com canela em pó e açúcar. Servir frio ou morno.

Extraída de encarte da *Revista Lavoura Arrozeira*.



## Arroz com morangos

### Ingredientes

- . 100 g de arroz
- . 1 ½ xícara (chá) de leite
- . Açúcar de baunilha
- . 70 g de açúcar
- . 250 mL de nata batida
- . 3 folhas de gelatina
- . 250 g de morangos frescos açucarados e cozidos.

### Modo de fazer

Cozinhar o arroz com leite e açúcar de baunilha. Com o açúcar, fazer uma calda bem grossa, misturá-la com o arroz e juntar a gelatina. Deixar escorrer bem o caldo das frutas cozidas. Passar água morna numa forma para pudim, cobrir o fundo com morangos e colocar sobre eles, alternadamente, uma camada de arroz e outra de morangos. Depois de gelado, passar para um prato e servir com o caldo dos morangos e a nata batida.

Extraída de encarte da *Revista Lavoura Arrozeira*.

## Arroz doce

### Ingredientes

- . 3 xícaras (chá) de arroz
- . 3 xícaras (chá) de água
- .  $\frac{1}{3}$  de xícara (chá) de manteiga
- . 12 xícaras (chá) de leite
- . 1  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar
- . 6 gemas ligeiramente batidas
- . 1 colher (café) de casca de limão
- . Canela em pó (para polvilhar).

### Modo de fazer

Numa panela, colocar a água, a casca de limão e a manteiga. Levar ao fogo e, quando levantar fervura, juntar o arroz. Misturar e cozinhar em fogo baixo, até começar a secar. Adicionar o leite, de 3 em 3 xícaras, conforme for secando, sem mexer (junto com as 3 últimas xícaras de leite, misturar o açúcar). Cozinhar por cerca de 50 minutos, até o arroz ficar macio e grudar no fundo da panela. Quando já estiver cozido, juntar um pouco de arroz doce às gemas, misturar e voltar para a panela. Mexer bem, sem raspar o fundo. Deixar ferver por 2 minutos. Retirar do fogo e colocar em taças. Polvilhar com canela.

Cedida pelo informativo *Arroz*.

## Arroz doce caseiro

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de arroz
- . 2 L de leite
- . 1  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar
- . 2 xícaras (chá) de água
- . 1 pitada de sal.

### Modo de fazer

Numa panela, colocar a água e o arroz já lavado em fogo médio. Quando estiver quase seco, colocar o leite e o restante dos ingredientes. Deixar cozinhar até engrossar o caldo, retirar do fogo, colocar em uma tigela e polvilhar com canela.

Cortesia: Maria Aparecida Ferreira/Embrapa Arroz e Feijão.



## Arroz doce com abacaxi

### Ingredientes para o arroz

- . 1 xícara (chá) de arroz
- . 1 L de leite
- . 1 pitada de sal
- . 1 colher (chá) de casca de limão ralado
- . 3 fatias médias de abacaxi em calda
- . ½ xícara (chá) de açúcar
- . Manteiga e creme de ovos.

### Ingredientes para o creme de ovos

- . 1 xícara (chá) de leite
- . 3 gemas
- . 3 colheres (sopa) de açúcar
- . 2 colheres (chá) de farinha de trigo.

### Modo de fazer

**Arroz doce:** cozinhar o arroz no leite, juntar o açúcar, a pitada de sal, a casca do limão e reservar. Untar bem uma assadeira de fundo removível ou um prato refratário e dispor no fundo as fatias de abacaxi sem a calda, salpicar flocos de manteiga sobre as fatias e cobri-las com o arroz doce com creme de ovos. Levar ao forno médio por 30 minutos.

**Creme de ovos:** bater as gemas com o açúcar e a farinha, juntar o leite e levar ao fogo baixo, mexendo com uma colher de pau, sem deixar ferver. Quando a colher ficar untada, o creme está pronto. Juntá-lo ao arroz.

Cedida pelo informativo *Arroz*.



## Arroz matutino

### Ingredientes para o molho adocicado

- . 1 colher (chá) de cominho
- . 1 colher (chá) de mostarda em grão
- . 1 xícara (chá) de uva passas sem caroço
- . 1 ½ xícara (chá) de tâmaras
- . 1 pitada de sal.

### Ingredientes para o arroz

- . 2 xícaras (chá) de arroz branco
- . 4 xícaras (chá) de água fervendo
- . 1 colher (chá) de cominho
- . 1 colher (sopa) de manteiga clarificada (ver receita na página 57)
- . 1 canela em cavaco
- . 1 pitada de sal.

## Modo de fazer

**Molho adocicado:** retirar as sementes das tâmaras e cortá-las em tiras (cada tâmara em 4 ou 5 tirinhas). Colocar as passas e as tâmaras de molho de véspera ou, no mínimo, por 4 horas, em água suficiente para cobri-las e adicionar uma pitada de sal. Refogar o cominho e a mostarda em grão na manteiga até “explodir”. Juntar as passas e as tâmaras com a água em que ficaram de molho. Deixar em fogo alto até ferver. Abaixar o fogo e deixar cozinhar por uma hora, com a panela parcialmente tampada, mexendo de vez em quando.

**Arroz branco:** colocar o cominho e a manteiga clarificada em uma panela, em fogo médio. Quando esquentar bem, juntar a canela. Juntar a água fervendo e depois o arroz lavado. Abaixar o fogo e deixar cozinhar por cerca de 15 minutos ou até o arroz ficar macio. Servir o arroz com o molho adocicado quente. Polvilhar coco ralado, se desejar.

**Observação:** arroz para refeição matinal ou para sobremesa.

Extraída do jornal *O Globo*.



## Cajuzinho de farelo de arroz torrado

### Ingredientes

- . 1 lata (400 g) de doce de leite
- . 1 pacote (400 g) de amendoim
- . Farelo de arroz torrado.

### Modo de fazer

Torrar o amendoim e tritirá-lo no liquidificador, com a película. Reservar alguns amendoins inteiros. Em uma vasilha, colocar o doce de leite, o amendoim triturado e amassar com o farelo de arroz torrado até dar o ponto de enrolar.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.

## Curau de milho com farelo de arroz

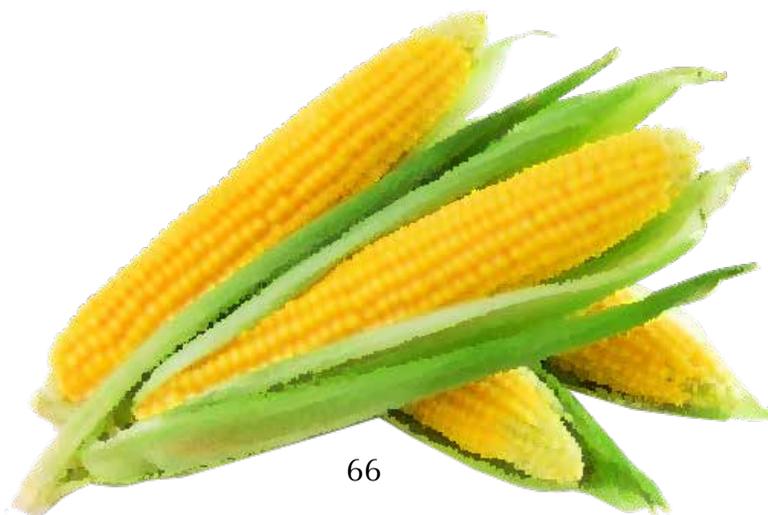
### Ingredientes

- . 5 xícaras (chá) de leite
- . 3 xícaras (chá) de milho verde cru cortado
- . 3 xícaras (chá) de farelo de arroz torrado
- . 1 xícara (chá) de açúcar
- . 1 colher (chá) de sal
- . Canela em pó a gosto.

### Modo de fazer

Bater no liquidificador o milho e o leite, coar essa massa em uma peneira bem fina. Colocar em uma panela o suco do milho coado, o açúcar, o farelo de arroz e o sal e levar ao fogo. Cozinhar mexendo sempre com uma colher de pau, por 10 minutos, contados a partir da fervura. Despejar, ainda quente, em travessa de vidro de sobremesa, salpicar canela sobre o creme. Servir quente ou frio.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.





### Flan de arroz

#### Ingredientes

- . 4 ovos
- . 1 xícara (chá) de leite
- . 1 xícara (chá) de arroz cozido
- . 1 lata (395 g) de leite condensado
- . 1 colher (chá) de essência de baunilha
- . 1 colher (sopa) de açúcar
- . 1 colher (chá) de canela em pó.

#### Modo de fazer

Bater bem os ovos. Juntar o leite, o arroz, o leite condensado e a essência de baunilha. Mexer bem. Colocar numa forma refratária untada com manteiga. Polvilhar por cima com o açúcar e a canela. Levar ao forno em banho-maria, a uma temperatura de 250 °C, por uns 45 minutos, ou até que, ao espetar com um garfo, ele saia limpo. Servir morno ou frio.

Cedida pelo informativo *Arroz*.

### Granola

#### Ingredientes

- . 250 mL de óleo
- . 350 g de mel ou melado de cana
- . 330 g de aveia
- . 90 g de farinha de trigo
- . 160 g de farelo de arroz
- . 180 g de gérmen de trigo
- . 150 g de farinha de soja
- . 90 g de fubá
- . 1 xícara (chá) de castanha-de-caju, castanha-do-pará, nozes ou pecan torradas e moídas
- . 75 g de sementes de abóbora e/ou melancia
- . 110 g de sementes de melão ou girassol torradas, moídas e peneiradas
- . 80 g de gergelim
- . 180 g de açúcar
- . 80 g de coco ralado
- . 40 g de painço tostado e moído.

#### Modo de fazer

Misturar o óleo com o mel e reservar. Em uma travessa grande, colocar os demais ingredientes da receita, misturar bem e juntar a mistura de óleo. Levar ao forno convencional, em temperatura média (160 °C a 190 °C), e assar por, aproximadamente, 40 minutos, mexendo, eventualmente, para a granola torrar com uniformidade.

**Forno micro-ondas:** cozinhar por, aproximadamente, 16 minutos, com 100% de potência, mexendo, eventualmente, para torrar por igual. Deixar esfriar e armazenar em potes bem vedados.

Extraída do livreto *Complementação alimentar*.

## Mingau de farelo de arroz

### Ingredientes

- . 4 xícaras (chá) de leite
- . 2 colheres (sopa) de farelo de arroz torrado
- . 2 colheres (sopa) de amendoim torrado e moído
- . 3 colheres (sopa) de açúcar
- . 1 pitada de sal
- . 1 cavaco de canela
- . 1 cravo da índia.

### Modo de fazer

Colocar o leite e o açúcar em uma panela e levar ao fogo para ferver. Adicionar o sal, o farelo de arroz torrado, o amendoim torrado e moído, a canela e o cravo, mexendo sem parar. Deixar cozinhar por 15 minutos e servir quente.

**Observação:** pode-se acrescentar canela em pó ou outro tempero.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.



## Musse de manga e arroz

### Ingredientes

- . 2 potes (170 g) de iogurte natural, desnatado
- . 2 envelopes de gelatina sem sabor
- . ½ xícara (chá) de água
- . 1 lata (395 g) de leite condensado ou 4 colheres (sopa) de adoçante em pó
- . 2 claras
- . 1 xícara (chá) de suco de manga
- . ½ xícara (chá) de arroz cozido e escorrido.

### Calda

- . 2 xícaras (chá) de suco de manga
- . 2 colheres (sopa) de açúcar ou adoçante em pó.

### Modo de fazer

Colocar a gelatina em água fria e levar ao fogo em banho-maria até dissolver bem. Bater as claras em neve, adicionar o leite condensado ou o adoçante e misturar. Bater no liquidificador o arroz cozido e a gelatina. Acrescentar o iogurte e o suco de manga e misturar suavemente. Colocar em assadeira cone, molhada, e levar à geladeira por 4 horas. Misturar os ingredientes da calda, levar ao fogo, até levantar fervura. Deixar esfriar. Desenformar a musse e colocar a calda sobre ela. Enfeitar com talhas de manga.

Cortesia: Anilda Maria do Nascimento/Agenciarrural.

## Musse de maracujá e arroz

### Ingredientes

- . ½ xícara (chá) de arroz cozido na água e escorrido
- . 2 envelopes de gelatina sem sabor
- . 1 lata (300 g) de creme de leite
- . 1 lata de leite condensado ou 4 colheres (sopa) de adoçante em pó
- . 2 xícaras (chá) de suco de maracujá
- . ½ xícara (chá) de água para o preparo da gelatina
- . 2 claras.

### Calda

- . 2 xícaras (chá) de suco de maracujá
- . 2 colheres (sopa) de açúcar ou adoçante em pó.

### Modo de fazer

Colocar a gelatina em água fria e levar ao fogo em banho-maria até dissolver bem. Bater as claras em neve. Colocar no liquidificador a gelatina já dissolvida, o creme de leite, o leite condensado, o suco de maracujá, o arroz, bem cozido e escorrido, e as claras em neve. Bater tudo no liquidificador ou na batedeira até espumar. Colocar em assadeira cone, molhada, e levar à geladeira por 4 horas. Misturar os ingredientes da calda, levar ao fogo, até levantar fervura. Deixar esfriar. Desenformar a musse e colocar a calda sobre ela. Enfeitar com sementes de maracujá.

Cortesia: Anilda Maria do Nascimento/Agenciarrural.

## Musse de morango e arroz

### Ingredientes

- . 2 envelopes de gelatina sabor morango
- . 1 lata (300 g) de creme de leite
- . 1 lata (395 g) de leite condensado ou 4 colheres (sopa) de adoçante em pó
- . 2 xícaras (chá) de doce de morangos em pedaços
- . ½ xícara (chá) de água para o preparo da gelatina
- . ½ xícara (chá) de arroz cozido e escorrido.

### Calda

- . 2 xícaras (chá) de morangos em calda (fazer o doce dos morangos)
- . 2 colheres (sopa) de açúcar ou adoçante em pó.

### Modo de fazer

Preparar a gelatina seguindo as instruções do rótulo. Colocar no liquidificador ou na batedeira a gelatina fria, o creme de leite, o leite condensado, o doce de morangos e o arroz cozido (escorrido). Bater tudo até formar uma espuma. Colocar na assadeira cone, molhada, e levar à geladeira por 4 horas. Misturar os ingredientes da calda, levar ao fogo até levantar fervura. Deixar esfriar. Desenformar a musse e enfeitar com morangos.

Cortesia: Anilda Maria do Nascimento/Agenciarrural.



## Musse de pêssego e arroz

### Ingredientes

- . 2 envelopes de gelatina sabor pêssego
- . 1 lata (300 g) de creme de leite
- . 1 lata (395 g) de leite condensado ou 4 colheres (sopa) de adoçante em pó
- . 1 xícara (chá) de doce de pêssego em calda picadinho
- . Água suficiente para o preparo da gelatina
- . ½ xícara (chá) de arroz cozido e escorrido.

### Calda

- . 2 xícaras (chá) de suco de pêssego (preferencialmente o de caixa)
- . 2 colheres (sopa) de açúcar ou adoçante em pó.

### Modo de fazer

Preparar a gelatina seguindo as instruções do rótulo. Colocar no liquidificador ou na batedeira a gelatina fria, o creme de leite, o leite condensado, o doce de pêssego, picado (bem escorrido), e o arroz cozido. Bater tudo até formar uma espuma. Colocar na assadeira cone, molhada, levar à geladeira por 4 horas. Misturar os ingredientes da calda, levar ao fogo até levantar fervura. Deixar esfriar. Desenformar a musse e colocar a calda sobre ela.

Cortesia: Anilda Maria do Nascimento/Agenciarrural.

## Pudim de arroz doce com morangos

### Ingredientes

- . ½ xícara (chá) de arroz gomoso
- . 2 ½ xícaras (chá) de água
- . 2 L de leite
- . 2 xícaras (chá) de açúcar
- . 1 ½ envelope de gelatina incolor e sem sabor
- . ½ xícara (chá) de água para hidratar a gelatina
- . 600 g de morangos limpos e cortados em metades
- . 1 colher (chá) de araruta.

### Modo de fazer

Cozinhar o arroz como para o arroz doce comum, acrescentar a gelatina, previamente hidratada com água, e mexer até dissolver. Deixar esfriar completamente. Enquanto isso, misturar os morangos com o açúcar e reservá-los até criar calda (cerca de 2 horas) e levá-los ao fogo por 2 minutos; esperar esfriar. Na forma untada com óleo e passada em água fria, fazer as camadas alternadas com o arroz e os morangos, escorridos. Reservar a calda. Em seguida, cobrir a forma com filme de PVC transparente e levá-la a geladeira para firmar os ingredientes. Desenformar o pudim e servir com a calda dos morangos.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.





### **Pudim de arroz integral**

#### **Ingredientes**

- . 1 ½ xícara (chá) de arroz integral cozido
- . 1 ½ xícara (chá) de leite desnatado
- . 1 colher (chá) de essência de baunilha
- . 2 colheres (sopa) de açúcar
- . 1 banana amassada
- . ½ xícara (chá) de creme de leite
- . 2 kiwis descascados e cortados para enfeitar.

#### **Modo de fazer**

Numa panela, esquentar o arroz com o leite, em fogo médio, até ficar cremoso (15 a 20 minutos), mexendo sempre. Retirar do fogo e deixar esfriar. Acrescentar a baunilha e o açúcar. Na hora de servir, misturar com a banana e o creme de leite. Enfeitar com pedaços de kiwi.

Cedida pelo informativo *Arroz*.

### **Pudim rápido de arroz**

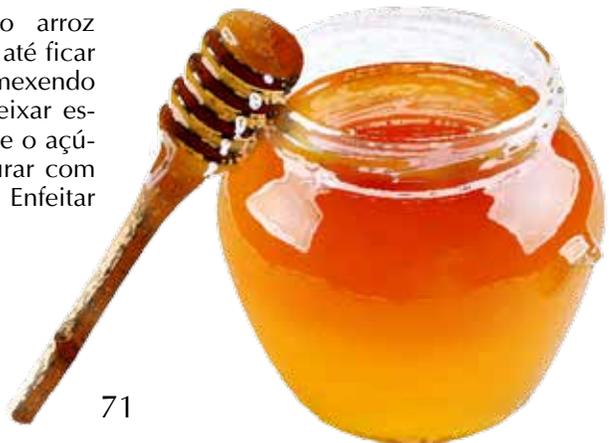
#### **Ingredientes**

- . ¼ de xícara (chá) de água
- . ¼ de xícara (chá) de uva passas
- . 2 colheres (sopa) de mel
- . ½ colher (chá) de canela em pó
- . 1 pitada de sal
- . 1 xícara (chá) de arroz branco cozido
- . ¼ de xícara (chá) de amêndoas picadas
- . 1 pote (170 g) de iogurte de baunilha.

#### **Modo de fazer**

Ferver a água juntamente com as passas, o mel, a canela e o sal. Juntar o arroz e as amêndoas. Colocar num prato para servir e deixar esfriar por 10 minutos. Por último, juntar o iogurte. Servir morno ou bem gelado.

Extraída de *Arroz... como le va?*



## Torta de arroz doce com ricota

### Ingredientes

- . ½ xícara (chá) de arroz
- . 500 mL de leite
- . ¾ de xícara (chá) de passas sem caroço
- . ½ xícara (chá) de açúcar
- . 1 colher (café) de essência de baunilha
- . 150 g de ricota
- . 3 ovos
- . ½ xícara (chá) de creme de leite.

### Modo de fazer

Lavar o arroz e escorrê-lo. Escaldá-lo e cozinhá-lo em fogo brando no leite fervente. Depois de o arroz ter absorvido todo o leite, juntar o açúcar, a ricota amassada, a essência de baunilha, as gemas, o creme de leite e as passas. Por último, as claras em neve. Misturar bem e levar ao forno quente, pré-aquecido, em forma untada, por 30 minutos. Desenformar depois de frio.

Extraída de *Receitas práticas de arroz*/Camil Alimentos.

## Vitamina rica

### Ingredientes

- . 3 xícaras (chá) de leite
- . 1 banana madura
- . ½ xícara (chá) de abacate ou mamão
- . 1 colher (sopa) de farelo de arroz torrado
- . 2 colheres (sopa) de açúcar
- . 1 colher (sopa) de suco de limão ou maracujá
- . 3 cubos de gelo.

### Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir imediatamente.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.





*Pães e  
biscoitos*

## Biscoito de araruta e fubá de arroz

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de fubá de arroz
- . 2 xícaras (chá) de araruta
- . 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- . 2 ovos inteiros
- . 1 colher (sopa) de manteiga
- . 1 colher (sopa) de fermento em pó
- . 1 colher (chá) de canela em pó (opcional).

### Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes, menos o fubá de arroz e a araruta, que devem ser misturados e peneirados antes de se juntar aos demais. Amassar tudo muito bem, fazer os biscoitos, colocar em assadeira untada e polvilhada com farinha, levar ao forno em temperatura regular.

**Observação:** se desejar, pode substituir a canela por outro condimento.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.

## Biscoito de fécula de arroz

### Ingredientes

- . 2 caixas (200 g) de arrozina
- . 600 g de farinha de trigo
- . 200 g de açúcar refinado
- . 400 g de manteiga
- . Canela a gosto.

### Modo de fazer

Juntar todos os ingredientes, amassar e enrolar no formato que desejar. Levar para assar em forno moderado (160 °C a 190 °C), e, ainda quente, passar pelo açúcar refinado com canela.

**Observação:** usar como medida a caixa de arrozina.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.



## Bolachas cinco pratos

### Ingredientes

- . 1 prato fundo (nivelado) de farinha de trigo
- . 1 prato fundo (nivelado) de fubá de arroz
- . 1 prato fundo (nivelado) de queijo ralado
- . 1 prato fundo (nivelado) de açúcar
- . 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- . 1 pitada de sal
- . 1 prato fundo (nivelado) de óleo
- . Ovos até o ponto.

### Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes e sovar bem, abrir a massa e modelar as bolachas; levar para assar em forno moderado.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.

## Bolo de arroz da vovó Delfina

### Ingredientes

- . 1 ½ prato fundo (nivelado) de fubá de arroz
- . ½ prato fundo (nivelado) de farinha de trigo
- . ½ prato fundo (nivelado) de açúcar
- . ½ colher (chá) de sal
- . ½ prato fundo (nivelado) de queijo ralado
- . 250 g de banha de porco
- . 3 ovos
- . 1 L de leite
- . 1 ½ tablete (15 g) de fermento de pão
- . 2 potes (170 g) de iogurte natural.

### Modo de fazer

Aquecer bem a banha (para saber se está no ponto certo, basta colocar um palito de fósforo na panela com banha até o fósforo acender), escaldar o fubá de arroz com a banha e misturar bem; colocar o açúcar e o sal e tornar a misturar bem; pôr a farinha de trigo, mexer bem; acrescentar os ovos e o iogurte. Dissolver o fermento em 500 mL de leite morno, juntar à massa e colocar o queijo; depois de crescido, se ficar grosso, colocar mais leite. Em seguida, colocar a massa em forminhas de empada untadas e levar para assar em forno quente (300 °C); depois de crescidos, abaixar para 190 °C; deixar assar.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.





### Pão da ceia

#### Ingredientes

- . 500 g de fubá de arroz
- . 500 g de farinha de trigo
- . 6 colheres (sopa) de açúcar
- . 1 copo (americano) de óleo
- . 3 ovos
- . 2 copos (americano) de água, morna
- . 2 colheres (sopa) de fermento para pão
- . 1/2 colher (sobremesa) de sal.

#### Modo de fazer

Bater no liquidificador todos os ingredientes, menos a farinha e o fubá de arroz; depois de bem batidos, colocar em uma vasilha e ir adicionando a farinha e o fubá de arroz, já misturados e peneirados. Sovar bastante e deixar descansar por 20 minutos. Finalmente, enrolar os pães, passar um ovo remexido com água nas superfícies e levar ao forno pré-aquecido.

Cortesia: Neurilde Maria de Oliveira/Agenciarrural.

### Pão de arroz e farinha de trigo

(Recomendável às pessoas doentes do estômago)

#### Ingredientes

- . 500 g de arroz
- . 1 L de leite
- . 1 ovo
- . 50 g de fermento
- . 2 kg de farinha de trigo
- . 1 colher (sopa) de sal
- . Água morna.

#### Modo de fazer

Cozinhar o arroz com o leite até que fique bem mole. Retirar do fogo e, quando estiver morno, misturar com a farinha de trigo. Adicionar o fermento, o sal e a água necessária para a massa ficar macia e ligada. Sová-la bastante e deixar levedar. Formar os pães, passar um ovo remexido com água nas superfícies e levá-los para assar em forno quente.

**Observação:** levedar é fazer fermentar a massa, crescer a massa.

Extraída de encarte da *Revista Lavoura Arroeira*.



## Pão de farelo de arroz

### Ingredientes

- . 3 colheres (sopa) de fermento para pão
- . 6 colheres (sopa) de açúcar
- . 1 xícara (chá) de água morna
- . ½ xícara (chá) de óleo
- . 1 colher (sopa) rasa de sal
- . 2 xícaras (chá) de farelo de arroz
- . 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- . 1 a 3 ovos.

### Modo de fazer

Em uma bacia, dissolver o fermento em água morna, juntar 3 colheres de açúcar e o sal; cobrir a mistura por 5 minutos para crescer. Misturar ao fermento o farelo de arroz, os ovos, o óleo e mais 3 colheres de açúcar. Adicionar, aos poucos, a farinha de trigo e sovar até a massa soltar das mãos. Modelar os pães e colocar em formas para crescer, durante mais ou menos 1 hora. Assar em forno quente.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.



## Rosca de batatinha com fubá de arroz

### Ingredientes

- . 4 ovos
- . 1 copo (americano) de leite morno
- . 2 colheres (sopa) de fermento para pão
- . 2 copos (americano) de açúcar
- . 1 colher (chá) de sal
- . 3 colheres (sopa) de margarina
- . 3 batatinhas médias ou 500 g, cozidas e passadas no espremedor
- . 1 copo (americano) de óleo
- . 250 g de farinha de trigo peneirada, até dar o ponto
- . 250 g de fubá de arroz peneirado, até dar o ponto

### Modo de fazer

Bater no liquidificador os ovos, o açúcar, o leite, o fermento, o sal, a margarina, o óleo e a batatinha. Colocar os ingredientes batidos em uma vasilha e acrescentar a farinha de trigo e o fubá de arroz, aos poucos, até a massa soltar da vasilha e das mãos. Deixar a massa descansar por cerca de 30 minutos. Enrolar as roscas, deixar crescer, levar ao forno brando para assar. Depois de assadas as roscas, passar por cima a calda de açúcar e polvilhar com coco ralado.

Cortesia: Leila Delfina Machado/Agenciarrural.





*Receitas  
salgadas*

*para pessoas com  
dieta restritiva*



## Arroz de forno tudo cru (sem glúten)

### Ingredientes

- . 1 ½ copo (americano) de arroz cru
- . 3 copos (americano) de água fervente
- . 3 tabletes de caldo de galinha
- . 1 lata (200 g) de milho verde escorrido
- . 1 copo (americano) de palmito picado
- . 1 copo (americano) de tomate picado
- . 1 copo (americano) de azeitona preta inteira
- . 200 g de peito de frango em cubos
- . 2 colheres (sopa) de margarina
- . 1 cenoura picada em cubos
- . 200 g de muçarela fatiada
- . 1 copo (americano) de cebolinha verde.

Informação nutricional		
Porção de 90 g (1 escumadeira)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	213,91 kcal	11
Carboidratos	21,27 g	7
Proteínas	11,44 g	15
Gorduras totais	9,23 g	16
Fibra alimentar	1,04 g	4
Sódio	825,7 mg	34

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

### Modo de fazer

Colocar em um recipiente o arroz cru. Em seguida, colocar a água fervente e dissolver os cubinhos de caldo de galinha. Acrescentar os demais ingredientes e misturar tudo. Colocar a muçarela cobrindo por completo o arroz. Cobrir com papel alumínio e levar ao forno; depois que secar toda a água, retirar o papel para a muçarela dourar. Servir quente.

Rendimento: 14 porções.

## Broa de fubá e farinha de arroz (sem glúten)

### Ingredientes

- . 1 copo (americano) de leite
- . 1 copo (americano) de água
- . ½ copo (americano) de óleo
- . 1 copo (americano) de farinha de arroz
- . 1 copo (americano) de fubá
- . 1 copo (americano) de polvilho
- . ½ copo (americano) de cebolinha verde
- . ½ copo (americano) de presunto picadinho (opcional)
- . 7 ovos
- . Sal a gosto.

### Modo de fazer

Colocar em uma panela o leite, a água, e o óleo. Em um recipiente misturar o fubá e a farinha de arroz juntos; quando os ingredientes da panela estiverem fervendo, acrescente o fubá e a farinha de arroz, deixando cozinhar até desgrudar do fundo da panela, mexendo sempre. Em seguida, desligar o fogo e acrescentar o polvilho na massa e deixar esfriar. Acrescentar os ovos, a cebolinha verde e o presunto (opcional) e amassar até ficar consistente. Untar a forma e colocar a massa com auxílio de uma colher e assar em forno quente a 180 °C até dourar. A massa pode ser congelada assada ou crua.

Rendimento: 70 unidades.



Informação nutricional		
Porção de 30 g (3 unidades)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	79,4 kcal	3
Carboidratos	8,65 g	2
Proteínas	2,2 g	2
Gorduras totais	4 g	7
Fibra alimentar	0,4 g	1
Sódio	14,1 mg	0

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

## Disco de carne, arroz e feijão (sem glúten)

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de feijão cozido
- . 1 xícara (chá) de arroz cozido
- . 4 colheres (sopa) de pimenta-de-cheiro picada
- . 4 colheres (sopa) de cebola picada
- . 5 colheres (sopa) cebolinha verde
- . 4 colheres (sopa) de farinha de arroz
- . 2 ovos
- . 1 xícara (chá) de carne moída
- . 2 dentes de alho
- . 2 colheres (café) de sal
- . Farinha de mandioca para enrolar.

### Modo de fazer

Bater no liquidificador o arroz, o feijão e os ovos. Em seguida, colocar a massa em um recipiente e acrescentar o restante dos ingredientes (a carne, o alho, o sal, a cebolinha verde, a cebola e a pimenta-de-cheiro). Amassar bem e enrolar. Passar na farinha de mandioca e colocar para fritar em óleo quente.

Rendimento: 22 unidades.

Informação nutricional		
Porção de 65 g (2 unidades)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	608,9 kcal	30
Carboidratos	13,3 g	4
Proteínas	2,8 g	3
Gorduras totais	60,5 g	60
Fibra alimentar	1 g	1
Sódio	392,9 mg	16

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



## Empada de farinha de arroz (sem glúten)

### Ingredientes

- . 5 ½ xícaras (chá) de farinha de arroz
- . 9 colheres (sopa) de margarina
- . 2 ovos
- . 1 colher (sobremesa) de sal
- . 3 gemas de ovo para pincelar.

### Modo de fazer

Colocar a farinha de arroz em um recipiente e acrescentar os demais ingredientes. Amassar até obter uma massa homogênea.

### Ingredientes para o recheio da empada

- . 1 peito de frango
- . 2 dentes de alho
- . 1 cebola pequena
- . 1 colher (sopa) de óleo
- . 3 pimentas-de-cheiro
- . 1 colher (café) de pimenta calabresa
- . 3 colheres (sopa) de cebolinha verde picadinha
- . 1 colher (sopa) de açafrão
- . Sal a gosto.

Informação nutricional		
Porção de 30 g (1 unidade média)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	193 kcal	9
Carboidratos	21,2 g	7
Proteínas	2,6 g	3
Gorduras totais	10,9 g	18
Fibra alimentar	0,12 g	2
Sódio	58,22 mg	6

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

### Modo de fazer o recheio

Cozinhar o frango, em seguida desfiar e refogar com açafrão, cebola e alho, deixar o recheio bem molhado. Por último, acrescentar ao recheio a cebolinha verde e as pimentas.

### Modo de montar a empada

Abrir a massa com as pontas dos dedos e colocar nas formas. Em seguida, colocar o recheio, tampar com a massa e pincelar com a gema de ovo por cima. Assar em forno quente a 180 °C por, aproximadamente, 30 minutos.

Rendimento: 40 unidades.



## Nhoque de arroz (sem glúten)

### Ingredientes

- . 4 xícaras (chá) de arroz cozido
- . 50 g de queijo ralado
- . 2 ovos
- . ½ colher (chá) de sal
- . 1 xícara (chá) de fécula de batata
- . 6 xícaras (chá) de água
- . 1 embalagem (340 g) de molho de tomate pronto
- . 100 g de queijo ralado.

### Modo de fazer

Bater no liquidificador o arroz, o queijo, os ovos e o sal, até obter uma mistura homogênea. Colocar em um recipiente médio e juntar a fécula de batata e amassar até obter uma massa homogênea. Fazer cordões com a massa. Cortar os nhoques e reservar. Em uma panela grande, ferver a água em fogo alto, mergulhar aos poucos os nhoques e retirar assim que subirem. Colocar em uma travessa e reservar.

### Modo de preparo do molho

Em uma panela média, aquecer o molho de tomate em fogo médio mexendo sempre. Despejar sobre os nhoques reservados, colocar o queijo ralado por cima e servir em seguida.

**Sugestão:** Aproveitar o arroz amanhado, mas não o use gelado. Aquecê-lo um pouco antes de bater no liquidificador.

Rendimento: 5 porções.



Informação nutricional		
Porção de 25 g		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	204,9 kcal	10
Carboidratos	12,9 g	4
Proteínas	13,8 g	18
Gorduras totais	10,9 g	19
Fibra alimentar	0,4 g	1
Sódio	357,5 mg	14

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



## Panqueca de farinha de arroz (sem glúten)

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- .  $\frac{2}{3}$  de xícara (chá) de fécula de batata
- .  $\frac{1}{3}$  de xícara (chá) de polvilho doce
- . 1  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) leite integral
- . 1 colher (café) rasa de fermento químico
- . 2 ovos
- .  $\frac{1}{2}$  colher (chá) de sal
- . Óleo.

### Ingredientes para o recheio

- . 1 kg de carne moída
- . 1 embalagem de molho de tomate.



Informação nutricional		
Porção de 45 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	204,9 kcal	10
Carboidratos	12,9 g	4
Proteínas	13,8 g	18
Gorduras totais	10,9 g	19
Fibra alimentar	0,4 g	1
Sódio	357,5 mg	14

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

### Modo de fazer a massa

Bater todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do óleo. Colocar um fio de óleo na frigideira para que não grude a panqueca. Com auxílio de uma concha média, despejar na frigideira um pouco da massa, formando um círculo.

### Modo de fazer o recheio

Colocar um fio de óleo em uma panela, depois adicionar a carne moída para cozinhar juntamente com o molho de tomate pronto. Reservar.

### Modo de montar a panqueca

Colocar em um prato a massa da panqueca pronta e adicionar o recheio; em seguida, enrolar a panqueca.

**Sugestão:** aproveitar verduras e legumes para o recheio.

Rendimento: 20 unidades

## Pão de linhaça (sem glúten)

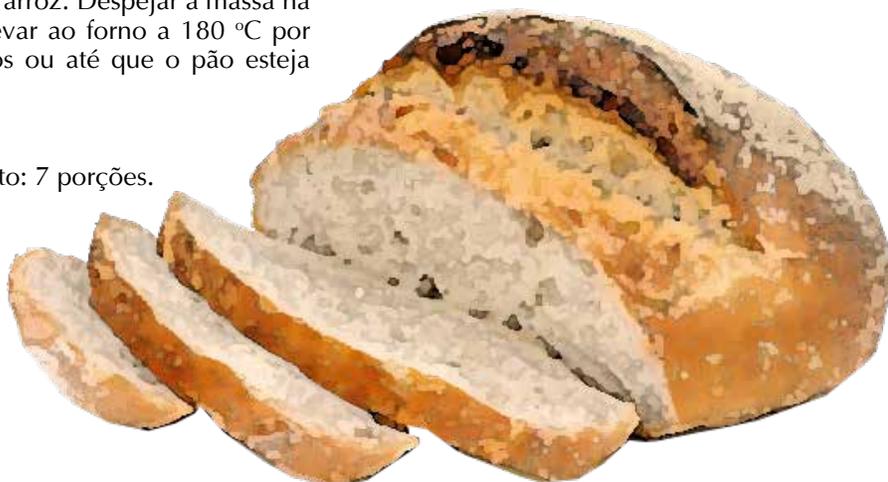
### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de polvilho doce
- . ½ xícara (chá) de maizena
- . ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- . 1 xícara (chá) de leite
- . 2 ovos
- . 3 colheres (sopa) de óleo
- . 1 ½ colher (sobremesa) de sal
- . 1 ½ colher (sobremesa) de açúcar
- . 1 colher (sopa) de fermento químico
- . 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça.

### Modo de fazer

Em um recipiente misturar todos os ingredientes, exceto o fermento químico. Mexer até ficar uma massa cremosa, e, por último, acrescentar o fermento e misturar. Untar uma forma de fazer pão integral e polvilhar com farinha de arroz. Despejar a massa na forma e levar ao forno a 180 °C por 30 minutos ou até que o pão esteja dourado.

Rendimento: 7 porções.



Informação nutricional		
Porção de 50 g (2 fatias)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	412,2 kcal	20
Carboidratos	49,2 g	16
Proteínas	1,7 g	2
Gorduras totais	23,4 g	42
Fibra alimentar	2 g	8
Sódio	222,7 mg	9

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

## Pão de queijo de farinha de arroz (sem ovo)

### Ingredientes

- . 1 lata (300 g) de creme de leite
- . 1 lata de farinha de arroz
- . 1 lata de queijo ralado
- . 1 colher (café) de fermento químico.

### Modo de fazer

Colocar todos os ingredientes em um recipiente e amassar. Em seguida, fazer bolinhas e colocar em uma forma untada e polvilhada com farinha de arroz. Assar em forno a 180 °C, por 40 minutos.

Rendimento: 55 unidades.

Informação nutricional		
Porção de 30 g (3 unidades)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	50,78 kcal	2
Carboidratos	5,6 g	1
Proteínas	1,47 g	1
Gorduras totais	2,5 g	4
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	59,8 mg	2

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



## Pizza de arroz (sem glúten)

### Ingredientes

- . 4 xícaras (chá) de arroz cozido
- . 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- . 2 ovos
- . 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- . 2 colheres (sopa) de óleo
- . 2 xícaras (chá) de leite
- . 1 colher (sopa) de fermento químico
- . 350 g de muçarela fatiada
- . 300 g de presunto fatiado
- . 320 g de tomate fatiado em rodela
- . 25 g de orégano.



Informação nutricional		
Porção de 65 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	370,49 kcal	18
Carboidratos	19,8 g	6
Proteínas	19,7 g	26
Gorduras totais	23,61 g	42
Fibra alimentar	0,6 g	2
Sódio	509,7 mg	21

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

### Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento. Acrescentar o fermento por último e misturar com uma colher. Em seguida, untar e polvilhar com farinha de arroz uma forma redonda e despejar a massa com o auxílio de uma colher. Levar ao forno a 180 °C por 15 minutos; quando a massa estiver dourada, retirar e rechear a gosto. Levar ao forno novamente para derreter a muçarela. Quando estiver no ponto, retirar e servir.

Rendimento: 12 unidades.

## Torta de frios (sem glúten)

### Ingredientes (massa)

- . 3 ovos
- . 1 xícara (chá) de óleo
- . 2 xícaras (chá) de leite
- . ½ xícara (chá) de queijo ralado
- . 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- . 1 colher (sobremesa) de fermento químico
- . Sal a gosto.

### Ingredientes (recheio)

- . Queijo a gosto
- . Presunto a gosto
- . 1 tomate picado sem semente
- . 1 cebola média
- . Orégano
- . Sal e pimenta-do-reino a gosto.

### Modo de fazer

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador, menos o fermento. Polvilhar um refratário médio retangular, despejar metade dessa massa e colocar uma camada de presunto e queijo (quantidade a gosto); por cima, colocar o tomate e a cebola e cobrir com o restante da massa. Levar ao forno a 180 °C por 30 a 40 minutos.

Rendimento: 23 porções.

Informação nutricional		
Porção de 65 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	255,8 kcal	12
Carboidratos	15,9 g	5
Proteínas	5,3 g	7
Gorduras totais	19 g	34
Fibra alimentar	0,2 g	0
Sódio	201,1 mg	8

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





*Receitas  
doce*

*para pessoas com  
dieta restritiva*



## Beijinho light com farinha de arroz (reduzido teor de açúcar)

### Ingredientes

- . 1 lata (395 g) de leite condensado light
- . ½ xícara (chá) leite desnatado
- . 1 xícara (chá) de coco ralado sem açúcar
- . 1 colher (sopa) de farinha de arroz
- . 1 colher (sopa) de margarina
- . 30 g de cravo da índia para decorar.

### Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o cravo da índia. Em seguida, despejar a mistura em uma panela e levar ao fogo baixo, mexer para que não grude. Deixar esfriar e enrolar os beijinhos. Passar em coco ralado e enfeitar com um cravo.

Rendimento: 40 porções.

Informação nutricional		
Porção de 30 g (2 unidades)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	74,2 kcal	3
Carboidratos	10,6 g	3
Proteínas	1,7 g	2
Gorduras totais	2,8 g	5
Fibra alimentar	0,3 g	1
Sódio	1,3 mg	0

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

## Biscoito crocante de farinha de arroz (sem glúten e sem leite)

### Ingredientes

- . ½ xícara (chá) de açúcar
- . ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- . 1 xícara (chá) de polvilho doce
- . 1 ¼ de xícara (chá) de maizena
- . 1 xícara (chá) de coco ralado
- . 4 colheres (sopa) cheias de margarina sem leite
- . 1 colher (sopa) de fermento químico
- . 1 colher (café) de baunilha.

### Modo de fazer

Juntar todos os ingredientes num recipiente e misturar até formar uma massa úmida e macia. Em seguida, abrir a massa com auxílio de um rolo, cortar e modelar em forma de bolinhas. Colocar os biscoitos em uma forma untada e polvilhada com farinha de arroz. Levar ao forno a 180 °C e deixar somente por 17 minutos. Caso faça meias-luas ou bolinhas achatadas, deixar no forno por 7 minutos.

Rendimento: 50 unidades.

Informação nutricional		
Porção de 35 g (3 unidades)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	77,18 kcal	3
Carboidratos	11,2 g	3
Proteínas	0,67 g	0
Gorduras totais	3,3 g	6
Fibra alimentar	0,33 g	1
Sódio	100,9 mg	4

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

## Biscoito de canela (sem glúten)

### Ingredientes

- . 3 copos (americano) de farinha de arroz
- . 3 colheres (sopa) de margarina sem traços de leite
- . 2 ovos
- . 1 ½ copo (americano) de açúcar cristal
- . 3 colheres (sopa) de canela em pó
- . 1 colher (café) de fermento químico.

### Modo de fazer

Colocar todos os ingredientes em um recipiente e amassar bem até ficar uma massa lisa. Em seguida, fazer bolinhas e polvilhar com açúcar cristal. Colocar os biscoitos em uma forma untada e polvilhada com farinha de arroz. Levar ao forno quente a 180 °C, por 15 a 20 minutos, dependendo da potência do seu forno.

Rendimento: 78 unidades.

Informação nutricional		
Porção de 30 g (3 unidades)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	94,05 kcal	4
Carboidratos	17,8 g	5
Proteínas	1,1 g	1
Gorduras totais	2,05 g	3
Fibra alimentar	0,4 g	1
Sódio	80,9 mg	3

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



## **Bolacha de farinha de arroz (sem glúten)**

### **Ingredientes**

- . 1 ½ copo (americano) de amido de milho
- . 1 ovo
- . 1 copo (americano) de açúcar cristal
- . 1 copo (americano) de margarina
- . 1 copo (americano) de leite condensado
- . 1 ½ copo (americano) de farinha de arroz
- . 1 colher (café) de fermento químico.

### **Modo de fazer**

Em um recipiente colocar o amido de milho, o ovo, o açúcar e a margarina e mexer bem. Em seguida, acrescentar aos poucos o leite condensado, a farinha de arroz e o fermento, mexer até ficar uma massa lisa. Enrolar os biscoitos. Colocar os biscoitos em uma forma untada e polvilhada com farinha de arroz. Levar ao forno a 180 °C por 25 a 30 minutos, dependendo da potência do seu forno. Confeitar de sua preferência.

Rendimento: 63 unidades.

<b>Informação nutricional</b>		
<b>Porção de 45 g (3 unidades)</b>		
<b>Quantidade por porção</b>	<b>% VD<sup>(1)</sup></b>	
Valor energético	160,5 kcal	8
Carboidratos	26,3 g	8
Proteínas	1,9 g	2
Gorduras totais	5,3 g	9
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	45,8 mg	1

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

## Bolo brigadeiro (sem glúten)

### Ingredientes

- . 3 ovos
- . 1 xícara (chá) de açúcar
- . 1 xícara (chá) de leite
- . 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- . 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- . 1 colher (chá) de fermento químico.

### Cobertura

- . 1 colher (sopa) de margarina
- . 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- . 1 lata (395 g) de leite condensado.

### Modo de fazer a massa

Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento. Untar uma forma de furo central e polvilhe com farinha de arroz. Misturar o fermento na massa e mexer com uma colher. Em seguida, despejar a massa em uma assadeira untada e polvilhada com farinha de arroz e colocar para assar em forno a 180 °C por 30 minutos.

### Modo de fazer a cobertura

Enquanto o bolo assa, preparar a cobertura. Juntar todos os ingredientes da cobertura numa panela e mexer até engrossar. Desenformar o bolo e colocar a cobertura ainda quente em cima do bolo e deixar esfriar.

Rendimento: 15 porções.

Informação nutricional		
Porção de 60 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	242 kcal	12
Carboidratos	43,4 g	14
Proteínas	4,5 g	6
Gorduras totais	5,6 g	10
Fibra alimentar	0,24 g	1
Sódio	197,6 mg	8

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



## Bolo de arroz e linhaça (sem glúten)

### Ingredientes

- . 3 copos (americano) de arroz
- . 2 copos (americano) de açúcar
- . 2 copos (americano) de água
- . ½ copo (americano) de óleo
- . 4 colheres (sopa) de queijo ralado
- . 1 colher (sopa) de fermento químico
- . 1 copo (americano) de pó de linhaça moída.

### Modo de fazer

Colocar o arroz de molho na água durante a noite ou por 10 horas, ou aproveitar o arroz amolecido. Bater o arroz no liquidificador até formar um creme. Misturar o açúcar, o óleo, o queijo e bater novamente. Por fim colocar o fermento e misturar. Despejar a massa em uma assadeira untada e polvilhada com farinha de arroz e levar ao forno a 180 °C por 30 minutos.

Rendimento: 28 pedaços.

Informação nutricional		
Porção de 45 g (1 pedaço)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	154,7 kcal	7
Carboidratos	18,7 g	6
Proteínas	3,1 g	4
Gorduras totais	7,5 g	13
Fibra alimentar	1,2 g	4
Sódio	217,1 mg	9

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



## Bolo de aveia e canela (sem glúten e sem lactose)

### Ingredientes

- . 1 xícara (chá) de água quente
- . 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- . 1 xícara (chá) rasa de óleo
- . 2 ovos
- . 1 ½ xícara (chá) de aveia em flocos finos
- . 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- . 1 colher (sopa) rasa de canela em pó
- . 1 colher (chá) rasa de bicarbonato de sódio
- . 1 colher (sopa) de fermento químico.

### Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes, menos o fermento, e bater no liquidificador até formar um creme. Colocar o fermento por último e mexer. Untar uma forma com margarina sem traços de leite, polvilhar com farinha de arroz e despejar a massa. Levar ao forno a 180 °C por 30 minutos.

Rendimento: 17 porções.

Informação nutricional		
Porção de 50 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	282,1 kcal	14
Carboidratos	34,1 g	11
Proteínas	2,9 g	3
Gorduras totais	14,9 g	27
Fibra alimentar	1,1 g	4
Sódio	132,4 mg	5

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



## Bolo de banana nanica (sem glúten e sem lactose)

### Ingredientes

- . 4 bananas nanicas
- . ½ xícara (chá) de óleo
- . 2 xícaras (chá) de açúcar
- . 4 ovos
- . 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- . 1 colher (sopa) de fermento químico
- . 1 colher (sopa) de canela em pó
- . 1 pitada de sal.

### Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento em pó, até ficar uma massa homogênea; depois acrescentar o fermento e misturar. Untar uma forma com margarina sem traços de leite, polvilhar com farinha de arroz e despejar a massa. Levar ao forno pré-aquecido por 30 a 40 minutos.

Rendimento: 24 porções.

Informação nutricional		
Porção de 50 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	237 kcal	11
Carboidratos	33,88 g	11
Proteínas	2,3 g	3
Gorduras totais	10,3 g	18
Fibra alimentar	0,68 g	2
Sódio	144,9 mg	6

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





## **Bolo de café (sem glúten e sem lactose)**

### **Ingredientes**

- . 2 colheres (sopa) cheias de margarina sem traços de leite
- . 2 ovos
- . 1 xícara (chá) de adoçante culinário
- . 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- . 1 xícara (chá) de leite sem lactose
- . 1 ½ colher (sopa) de café solúvel
- . 1 colher (sopa) de fermento químico.

### **Cobertura**

- . 1 xícara (chá) de adoçante
- . 1 colher (sopa) de margarina sem traços de leite
- . 1 colher (sopa) de café solúvel.

<b>Informação nutricional</b>		
<b>Porção de 50 g (1 pedaço)</b>		
<b>Quantidade por porção</b>		<b>% VD<sup>(1)</sup></b>
Valor energético	87,45 kcal	4
Carboidratos	11,9 g	3
Proteínas	1,75 g	15
Gorduras totais	3,65 g	6
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	180 mg	7

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

### **Modo de fazer**

Bater a margarina, os ovos e o adoçante até obter um creme. Diluir o café com uma colher (sopa) de água quente e juntar ao creme, acrescentar a farinha de arroz, o leite e bater até ficar uma massa homogênea. Por último, colocar o fermento e misturar. Untar uma forma de furo central com margarina sem traços de leite, polvilhar com farinha de arroz e despejar a massa. Levar para assar em forno pré-aquecido por 40 minutos.

### **Cobertura**

Levar ao fogo baixo o adoçante, a margarina, o café e ½ xícara de água, deixando ferver até engrossar. Retirar do fogo e mexer a calda vigorosamente com uma colher até esfriar e despejar sobre o bolo ainda quente.

Rendimento: 17 porções.

## Bolo de cenoura light (sem glúten e sem lactose)

### Ingredientes

- . 3 colheres (sopa) de adoçante culinário
- . 3 ovos
- . 2 xícaras (chá) de leite sem lactose morno
- . ½ xícara (chá) de óleo
- . 3 xícaras (chá) de farinha de arroz
- . 1 colher (sopa) bem cheia de fermento químico
- . 1 ½ xícara (chá) de cenoura picada.

### Cobertura

- . 2 colheres (sopa) de chocolate
- . 1 colher (sopa) de margarina sem traços de leite
- . 1 xícara (chá) de leite sem lactose
- . 2 colheres (sopa) de adoçante.

### Modo de fazer

Bater no liquidificador os ovos, o adoçante, a cenoura, o óleo e o leite sem lactose até formar uma massa homogênea. Acrescentar aos poucos a farinha de arroz até ficar cremoso. Por último, colocar o fermento e misturar. Untar uma forma com margarina sem traços de leite e polvilhar com farinha de arroz. Colocar a massa na forma e deixar assar em forno a 180 °C por 30 a 40 minutos.

Rendimento: 24 porções.

Informação nutricional		
Porção de 40 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	148,5 kcal	7
Carboidratos	24,3 g	8
Proteínas	2,7 g	4
Gorduras totais	4,5 g	8
Fibra alimentar	0,2 g	0
Sódio	163,6 mg	6

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



## Bolo de milho (sem glúten)

### Ingredientes

- . 1 lata (395 g) de leite condensado
- . 7 ovos
- . 1 colher (sopa) de fermento químico
- . 1 xícara (chá) de margarina
- . 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- . 1 ¼ de lata (200 g) de milho verde.

### Modo de fazer

Bater no liquidificador a margarina até ficar bem cremosa. Acrescentar o leite condensado e os ovos um a um. Em seguida, juntar o milho verde e a farinha de arroz e bater tudo no liquidificador; por último, colocar o fermento e, com o auxílio de uma colher, misturar até dissolvê-lo na massa. Untar uma forma redonda de furo central, polvilhar com farinha de arroz e despejar a massa. Assar em forno a 180 °C por 35 minutos. Esperar esfriar e desenformar.

Rendimento: 6 porções.

Informação nutricional		
Porção de 60 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	239,6 kcal	11
Carboidratos	26,4 g	8
Proteínas	5,6 g	7
Gorduras totais	12,4 g	22
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	190,6 mg	7

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



## Bolo-pudim (sem glúten)

### Ingredientes do bolo

- . ¾ de xícara (chá) de margarina
- . 1 xícara (chá) de açúcar
- . 3 ovos
- . ½ xícara (chá) de chocolate em pó
- . ½ xícara (chá) de leite
- . 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- . 1 colher (sopa) de fermento químico.

### Ingredientes do pudim

- . 1 lata (395 g) de leite condensado
- . 4 ovos
- . 500 mL de leite
- . 1 colher (café) de essência de baunilha
- . 1 xícara (chá) de açúcar.

### Modo de fazer

Bater todos os ingredientes do bolo (exceto o fermento que deve ser somente misturado à massa) e do pudim, separados e reservar. Em uma forma de furo central, colocar o açúcar e levar ao fogo para caramelizar, mexer a forma para que a calda se espalhe. Despejar a massa do bolo em cima do caramelo e por cima a massa do pudim. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C, em banho-maria, por 1 hora. Retirar do forno, deixar esfriar e desenformar. Servir em temperatura ambiente ou gelado.

Rendimento: 18 porções.

Informação nutricional		
Porção de 50 g (1 fatia)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	231,5 kcal	11
Carboidratos	38,6 g	12
Proteínas	5,1 g	6
Gorduras totais	6,3 g	11
Fibra alimentar	0,06 g	0
Sódio	144,1 mg	6

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

## Cookies de aveia (sem glúten)

### Ingredientes

- . 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- . ½ xícara (chá) de margarina
- . 2 ovos
- . 1 pacote (100 g) de coco ralado
- . ½ colher (chá) de sal
- . ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- . 2 xícaras (chá) de aveia em flocos
- . 1 colher (café) de fermento químico
- . ½ xícara (chá) de leite.

### Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes em um recipiente até ficar uma massa homogênea. Untar uma forma e polvilhar com farinha de arroz. Fazer bolinhas ou colocar uma porção da massa, com auxílio de uma colher, na forma antiaderente ou sobre papel manteiga. Levar ao forno a 180 °C e deixar de 20 a 30 minutos, dependendo da potência do seu forno.

Rendimento: 35 unidades.



Informação nutricional		
Porção de 30 g (2 unidades)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	112,48 kcal	5
Carboidratos	14,7 g	4
Proteínas	1,9 g	2
Gorduras totais	5,12 g	9
Fibra alimentar	0,9 g	3
Sódio	52,96 mg	2

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

## Cookies de chocolate (sem glúten)

### Ingredientes

- . 2 colheres (sopa) de margarina
- . ¼ de xícara (chá) de açúcar mascavo
- . ¼ de xícara (chá) de açúcar refinado
- . 1 ovo
- . 1 colher (café) de essência de baunilha
- . 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- . 1 colher (café) rasa de sal
- . 1 colher (café) de fermento químico
- . 1 ½ xícara (chá) de gotas de chocolate ao leite.

### Modo de fazer

Em um recipiente, colocar todos os ingredientes, menos o chocolate ao leite, e misturar bem até ficar uma massa fofa; depois colocar o chocolate e misturar. Untar uma forma com margarina e polvilhar com farinha de arroz. Fazer bolinhas e achatá-las com garfo e colocar na forma. Levar ao forno a 180 °C por 15 a 20 minutos, dependendo da potência do seu forno.

Rendimento: 20 unidades.

Informação nutricional		
Porção de 35 g (2 unidades)		
Quantidade por porção		% VD <sup>(1)</sup>
Valor energético	269,5 kcal	13
Carboidratos	51,8 g	17
Proteínas	4,1 g	5
Gorduras totais	5,1 g	9
Fibra alimentar	0,2 g	0
Sódio	36,9 mg	1

<sup>(1)</sup> % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.







*Medidas e  
equivalências*

### Medidas de ingredientes líquidos

Medida	Quantidade equivalente
1 copo (americano)	250 mL
1 xícara (chá)	240 mL
1 xícara (café)	50 mL
1 prato fundo	250 mL
1 colher (sopa)	15 mL
1 colher (sobremesa)	10 mL
1 colher (chá)	5 mL
1 colher (café)	2,5 mL
1 pitada	1,2 mL

### Temperaturas de forno

Temperatura (°C)	Termo usado
120–150	Brando ou baixo
160–190	Moderado ou médio
200–230	Quente ou alto
240–270	Muito quente ou forte

### Equivalências de medidas (líquidos e sólidos)

Medida	Quantidade equivalente
1 litro	4 copos (americano)
1 copo (americano)	16 colheres (sopa) + 2 colheres (chá)
1 xícara (chá)	16 colheres (sopa)
½ xícara (chá)	8 colheres (sopa)
⅓ xícara (chá)	5 colheres (sopa) + 1 colher (chá)
¼ xícara (chá)	4 colheres (sopa)
⅔ xícara (chá)	10 colheres (sopa) + 2 colheres (chá)
¾ xícara (chá)	12 colheres (sopa)
1 prato fundo	1 xícara (chá)
1 colher (sopa)	3 colheres de chá.
1 colher (sobremesa)	2 colheres (chá)
1 colher (chá)	2 colheres (café)
1 colher (café)	½ colher (chá)
1 pitada	½ colher (café)



# Glossário de arroz

Este glossário o ajudará a identificar algumas variedades de arroz e a entender vários termos associados ao arroz e seu beneficiamento.

**Araruta:** fécula branca utilizável na alimentação, extraída do rizoma de erva cultivada.

**Arroz agulhinha (longo-fino):** é o arroz mais consumido pelo brasileiro; apresenta grãos longos e finos, cujo comprimento é 2,75 a 3 vezes maior que a sua largura; os grãos cozidos ficam soltos e secos.

**Arroz al dente:** alimento (arroz, massa, etc.) cozido só até o ponto em que ainda apresenta algo da consistência de quando cru.

**Arroz arbório:** é um tipo de arroz usado na Itália para preparo do tradicional risoto; os grãos são arredondados e opacos; quando cozidos desenvolvem uma textura cremosa, mas o centro do grão permanece mais duro e resistente à mastigação.

**Arroz aromático:** nome genérico dado ao arroz com aroma pronunciado do composto 2-acetil 1-pirrolina, naturalmente encontrado nos grãos. As variedades Basmati e Jasmine são alguns exemplos de arroz aromático.

**Arroz basmati:** arroz aromático, muito cultivado na Índia e no Paquistão. Quando cozido apresenta grãos secos e soltos; os grãos são longos e, durante o cozimento, aumentam somente no comprimento, tornando-se bem mais longos e finos.

**Arroz beneficiado polido:** produto submetido ao descasque e polimento, resultando na forma mais conhecida e consumida no Brasil.

**Arroz de grão médio:** esse tipo de arroz apresenta grãos mais curtos e mais largos que, após o cozimento, tornam-se mais úmidos e macios e têm a tendência de se tornarem mais pegajosos.

**Arroz de grão curto:** apresenta grãos curtos, espessos e quase redondos; quando cozidos ficam macios e pegajosos.

**Arroz em casca:** é o produto como ele vem do campo, protegido pela casca, e não pode ser consumido dessa forma.

**Arroz glutinoso:** apresenta grãos curtos e opacos; quando cozidos os grãos perdem a sua forma e ficam muito pegajosos.

**Arroz integral:** é o arroz do qual é retirada apenas a casca; o grão assim processado não passa pela etapa de polimento e retém as camadas mais externas que lhe conferem uma coloração mais escura, um gosto mais acentuado e uma textura mais dura após o cozimento. Além disso, ele é mais nutritivo do que o arroz beneficiado polido. A película pode apresentar cores diferentes, como o bege-claro (arroz integral mais comum), preto (arroz integral preto) e vermelho (arroz integral vermelho).

**Arroz jasmine:** arroz aromático, de grãos longos, cultivado principalmente na Tailândia. Quando cozido, seus grãos se apresentam levemente pegajosos.

**Arroz parboilizado:** produto que, ainda em casca, passa por um processo hidrotérmico, em que é imerso em água aquecida, sob pressão, sendo posteriormente exposto ao vapor e à secagem. Esse procedimento resulta em grãos mais firmes e soltos e proporciona maior retenção de nutrien-

tes, em comparação com o arroz beneficiado polido.

**Arroz preto:** arroz rico em antocianinas, que são os pigmentos que dão cor ao grão e possuem função antioxidante. Cultivado principalmente no sudeste da Ásia, os grãos podem ser médios ou curtos e pegajosos ou não, após o cozimento.

**Arroz vermelho:** arroz de coloração vermelho-acastanhada. No Brasil, a maior região produtora se encontra na Paraíba.

**Canjiquinha de arroz ou quirera:** produto extraído do beneficiamento do grão; não é muito utilizado na alimentação humana por ser bem quebrado.

**Creme de arroz:** produto do arroz largamente utilizado no preparo de mingaus, normalmente indicado por médicos, para crianças e idosos com problemas intestinais, e/ou em preparos de gulo세imas na indústria de alimentos.

**Farelo de arroz:** farelo produzido a partir da película (componente entre a casca e a parte branca do arroz) durante o polimento do grão. É fonte de nutrientes como fibras, vitamina B6, tiamina, niacina, etc., e contém óleo de excelente qualidade. O farelo de arroz é perecível devido ao óleo. Por isso, é preciso tostar o farelo após sua retirada do grão.

**Farinha de arroz:** produto resultante da moagem dos grãos de arroz já

polidos, podendo ser utilizados grãos quebrados para tal. Pode substituir total ou parcialmente a farinha de trigo no preparo de bolos, biscoitos, etc.

**Fécula de arroz:** o mesmo que creme de arroz.

**Fubá de arroz:** produto feito artesanalmente pela dona de casa, deixando o arroz de molho até fermentar ou pubar. Depois, o arroz é socado no pilão ou triturado no liquidificador. O fubá de arroz industrializado é de textura mais fina.

# **Livraria** **Embrapa**

Na Livraria Embrapa, você encontra  
livros e e-books sobre agricultura, pecuária,  
negócio agrícola, etc.

Para fazer seu pedido, acesse:  
**[www.embrapa.br/livraria](http://www.embrapa.br/livraria)**

ou entre em contato conosco  
**Fone: (61) 3448-4236**  
**Fax: (61) 3448-2494**  
**[livraria@embrapa.br](mailto:livraria@embrapa.br)**

Você pode também nos encontrar nas redes sociais:

 [facebook.com/livrariaembrapa](https://facebook.com/livrariaembrapa)

 [twitter.com/livrariaembrapa](https://twitter.com/livrariaembrapa)

*Impressão e acabamento*  
**Embrapa Informação Tecnológica**

O papel utilizado nesta publicação foi produzido conforme a certificação  
do Bureau Veritas Quality International (BVQI) de Manejo Florestal.



**Embrapa**  
**Arroz e Feijão**

Atualmente, a cultura do arroz encontra-se disseminada em todos os continentes, atingindo cerca de mais de 120 países, e seu consumo pela população mundial é um hábito inquestionável. O Brasil figura entre os dez maiores produtores e consumidores de arroz no mundo.

A Embrapa Arroz e Feijão, após anos de pesquisa com essa cultura, publicou um livro de receitas visando ampliar as opções de consumo desse grão, disponibilizando, nesta nova edição, de receitas apropriadas às pessoas com dietas restritivas ao glúten e à lactose.

Nesta terceira edição, além de fatos, curiosidades e dicas interessantes, a obra contempla, além de receitas tradicionais, o preparo de risotos, saladas, sopas, pratos especiais, como a paella, bem como deliciosos bolinhos, charuto, mousses doces e salgadas.

Pães e biscoitos também fazem parte das mais de cem receitas apresentadas nesta obra cuidadosamente preparada para o consumidor desse produto tão apreciado pela população brasileira.



MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

