

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Embrapa Arroz e Feijão  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

# DELÍCIAS COM ARROZ E FEIJÃO

***PRISCILA ZACZUK BASSINELLO***

***RENILDA APARECIDA FERREIRA***

***GIORDANNA LUIGGIA BUDRONI BASSINELLO***

***Embrapa Arroz e Feijão  
Santo Antônio de Goiás, GO  
2011***

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

**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/liv | vendas@sct.embrapa.br

**Embrapa Arroz e Feijão**

Rodovia GO-462 km 12, Zona Rural, Caixa Postal 179,

75375-000 Santo Antônio de Goiás, GO

Fone: (62) 3533-2110 | Fax: (62) 3533-2100

www.cnpaf.embrapa.br | sac@cnpaf.embrapa.br

Comitê Local de Publicações

Presidente: *Luís Fernando Stone*

Secretário-Executivo: *Luiz Roberto Rocha da Silva*

Membros: *Silvano Carlos da Silva*

Supervisão editorial e revisão de texto: *Camilla Souza de Oliveira*

*Luiz Roberto Rocha da Silva*

Normalização bibliográfica: *Ana Lúcia Delalibera de Faria*

Editoração eletrônica e Capa: *Fábio Nolêto*

Fotografias: *Fábio Nolêto e Sebastião Araújo*

**1ª edição**

1ª impressão (2011): 1.500 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 Arroz e Feijão

---

Bassinello, Priscila Zaczuk.

Delícias com arroz e feijão / Priscila Zaczuk Bassinello, Renilda Aparecida Ferreira, Giordanna

Luiggia Budroni Bassinello. - Santo Antônio de Goiás : Embrapa Arroz e Feijão, 2011.

112 p. : il. ; 23 cm × 19 cm.

ISBN 978-85-7437-038-5

1. Arroz – Culinária. 2. Feijão – Culinária. 3. Arroz – Valor nutritivo. 4. Feijão – Valor nutritivo. I. Ferreira, Renilda Aparecida. II. Bassinello, Giordanna Luiggia Bassinello. III. Título. IV. Embrapa Arroz e Feijão

CDD 641.6318 (21. ed.)

---

© Embrapa 2011

# AGRADECIMENTOS

As autoras agradecem a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a elaboração deste livro e acreditaram nesse trabalho. A todos aqueles que demonstraram entusiasmo e confiança na degustação dos pratos e, à equipe que preparou as fotos que abrilhantaram as receitas, o nosso especial reconhecimento. Um singelo agradecimento à colega Celina Alves Avelino de Moura pelo apoio administrativo.

## ABERTURA

O arroz e o feijão como nunca se viu. Nesta publicação, a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) apresenta uma série de receitas com esses dois produtos e seus subprodutos no intuito de mostrar a versatilidade de ambos em pratos para além da combinação já conhecida e muito apreciada nas refeições brasileiras.

Voltado à donas-de-casa, chefes de cozinha e amantes da boa mesa, este livro traz receitas nas quais o arroz e o feijão entram no cardápio na forma de bolos, biscoitos, saladas, doces, sorvetes e pratos salgados, ora em substituição, ora como incremento aos ingredientes tradicionais.

Além disso, há receitas à base de diversos tipos de grãos de arroz e de feijão existentes, bem como pratos da culinária nacional e internacional, convidando os mais ousados a abusarem de sua criatividade gastronômica no aproveitamento diversificado desses alimentos.

Contudo, mais que um livro de receitas, a presente obra busca ainda repassar noções de educação alimentar e desmistificar preconceitos envolvendo o arroz e o feijão a partir da discussão do valor nutricional desses produtos e do potencial benéfico de ambos à saúde. Trata-se, portanto, de um livro que possui também caráter técnico, resultante do esforço das equipes de trabalho da Embrapa, na iniciativa designada Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão.

Acreditamos que a oportunidade de leitura deste material resultará na reflexão de nossos conceitos sobre a boa alimentação, contribuindo para a constituição de novas práticas culinárias, pois cuidar da nutrição é cuidar da vida.

*As Autoras*

# SUMÁRIO

<b>Alimentação equilibrada: a base para uma vida mais saudável.....</b>	<b>13</b>
Para entendermos um pouco mais sobre uma alimentação saudável.....	14
Mas como saber o quanto devo comer de cada grupo? .....	16
O que é uma caloria?.....	19
Mas quanto é uma porção? .....	19
<b>Dicas para melhor utilização da pirâmide .....</b>	<b>22</b>
<b>Arroz com feijão, o par perfeito .....</b>	<b>23</b>
Componentes do grão de arroz.....	25
Arroz: saúde e nutrição .....	31
Em síntese, o arroz.....	33
Dicas para o preparo dos feijões cozidos .....	36
<b>Receitas com arroz e feijão .....</b>	<b>37</b>
<b>Doces .....</b>	<b>39</b>
<i>Alfajor</i> com farinha de arroz e raspa de limão .....	40
Barra de cereais de arroz e feijão.....	42
Bebida de extrato de arroz sabor maracujá.....	44
Bolo de arroz aromático ou comum .....	46
Bolo de arroz preto .....	48
Bolo mesclado de arroz branco e preto .....	50

Bolo de banana e nozes com farelo e farinha de arroz .....	52
Bolo de farelo de arroz e farinha de arroz com frutas cristalizadas .....	54
Bolo exótico de feijão preto .....	56
Biscoito com farelo de arroz e farinha de arroz .....	58
Brigadeiro de feijão .....	60
Cajuzinho de farelo de arroz torrado .....	62
Casadinho “par perfeito” .....	64
<i>Flan</i> de arroz .....	66
<i>Muffins</i> de farelo e farinha de arroz .....	68
Pé de moleque de doce de feijão .....	70
<i>Petit gâteau</i> com farinha de arroz .....	72
Pudim de arroz doce .....	74
Sequilho com farelo e farinha de arroz .....	76
Sorvete caseiro de arroz sabor maracujá .....	78
<b>Salgadas .....</b>	<b>81</b>
Arroz colorido .....	82
Coxinha de farinha de arroz .....	84
Cuscuz de arroz .....	86
Cuscuz paulista com farinha de arroz .....	88
Feijão fradinho com arroz vermelho - “rubacão” .....	90
Feijoada vegetariana .....	92
Pão de queijo de farinha de arroz .....	94

Paçoca de carne de sol e farelo de arroz .....	96
Risoto com <i>funghi</i> seco.....	98
Rocambole de arroz.....	100
Salada de arroz preto .....	102
Salada de feijão .....	104
Sopa árabe.....	106
<b>Referências .....</b>	<b>109</b>
<b>Literatura recomendada .....</b>	<b>110</b>

## ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA: A BASE PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

A modernização das sociedades industrializadas acarretou transformações significativas no estilo de vida da população, implicando também em mudanças nos padrões de dieta. Infelizmente, o que se consome hoje difere muito do cardápio de nossos antepassados. A dieta atual (padrão ocidental) contém altos níveis de gorduras totais, colesterol, açúcar, carboidratos refinados e sódio e baixos teores de ácidos graxos insaturados e fibras, composição que, aliada à vida sedentária e aos maiores níveis de estresse aumentam os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, acidentes cerebrovasculares, osteoporose e doenças coronarianas.

Ao longo dos anos, o homem aprendeu e desaprendeu a lidar com seu alimento. Desde antigamente, quando a refeição era um evento inusitado (sendo vital o armazenamento de gordura e proteína), passando pela conquista da agricultura e pelo domínio da criação de animais para abate, até os dias de hoje, quando predominam os alimentos industrializados, verificaram-se avanços e retrocessos.

A mudança de hábito se reflete diretamente na saúde. De acordo com o levantamento divulgado pelo Ministério da Saúde em dezembro de 2010, entre 1996 e 1997 aumentaram em 10% as mortes provocadas por diabetes, doença ligada ao excesso de peso (SILVA, 2010). Os carboidratos complexos, como o arroz e o feijão, estão associados às fibras, que são importantes para prevenção de doenças. Essa mudança na alimentação, da tradicional para a industrializada, reduz a quantidade de fibras, que são importantes para a prevenção da doença cardiovascular, da diabetes, da obesidade e de alguns tipos de câncer.

A ingestão cada vez maior de alimentos de rápido preparo, internacionalmente conhecidos como *fast-food*, é um fator predisponente para a obesidade e diabetes, conforme comprovado em estudos científicos. Aliás, é uma constatação epidemiológica a relação entre *fast-food* e doenças cardiovasculares: à medida que culturas que não