

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
Sociedade de Economia Mista

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 Noieto

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

História	11	Arroz com peixe.....	35
Fatos, curiosidades e dicas	13	Arroz com pequi	35
Delícias do arroz	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	Risotos, saladas e sopas	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 milanesa	44
Paçoca salgada de multimistura	27	Risoto à piemontesa	45
Rocambole de arroz	27	Risoto com abobrinhas.....	45
Receitas tradicionais	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

Pratos especiais	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

Doces	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 pêsego 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

Pães e biscoitos	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	

Receitas salgadas para pessoas com dieta restritiva	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

Receitas doces para pessoas com dieta restritiva	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 glutén 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

Medidas e equivalências	107
--------------------------------------	-----

Glossário de arroz	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.

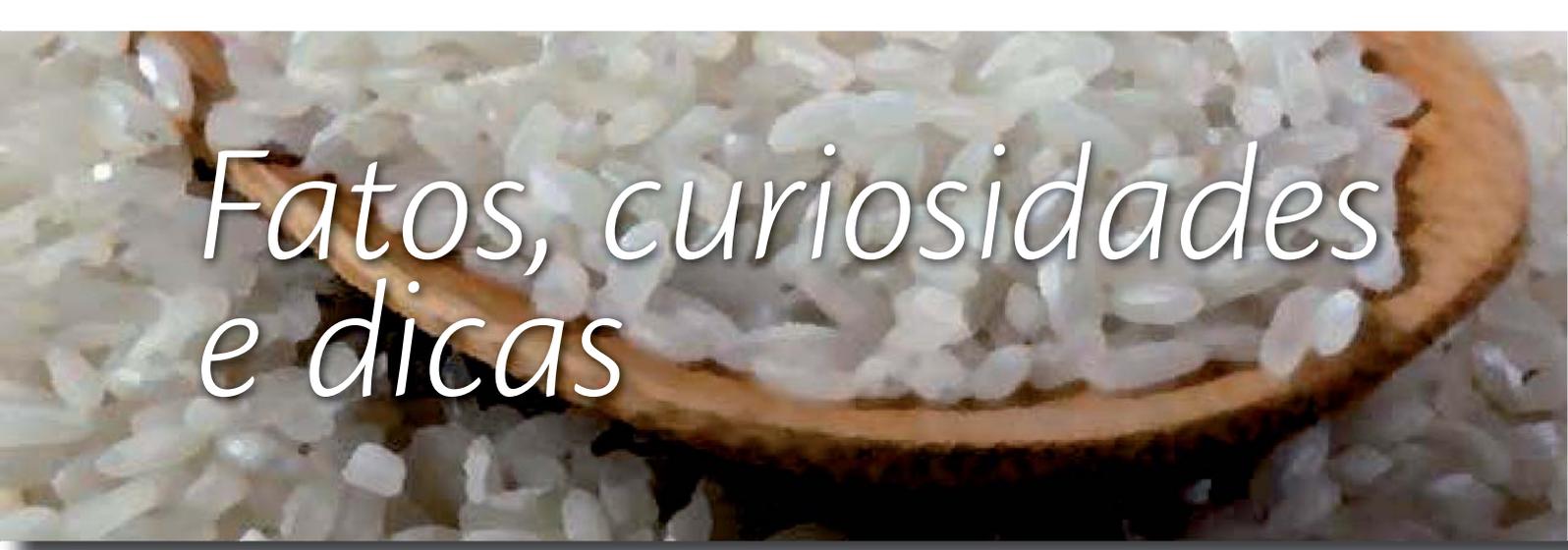
Alguns autores apontam o Brasil como o primeiro país a cultivar esse cereal no continente americano. O arroz era o "milho d'água" (abati-uaupé) que os tupis, muito antes de terem contato com os portugueses, já colhiam nos alagados próximos ao litoral. Consta que integrantes da expedição de Pedro Álvares 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.