

# Feijão e arroz

*O par perfeito do Brasil*



**Descubra com Arrozita e Feijó maneiras deliciosas e saudáveis de combinar arroz com feijão**



República Federativa do Brasil  
Luiz Inácio Lula da Silva  
**Presidente**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
Roberto Rodrigues  
**Ministro**

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Conselho de Administração  
Luis Carlos Guedes Pinto  
**Presidente**

Silvio Crestana  
**Vice-Presidente**

Alexandre Kalil Pires  
Cláudia Assunção dos Santos Viegas  
Ernesto Paterniani  
Hélio Tollini  
**Membros**

Diretoria-Executiva da Embrapa  
Silvio Crestana  
**Diretor-Presidente**

José Geraldo Eugênio de França  
Kepler Euclides Filho  
Tatiana Deane de Abreu Sá  
**Diretores-Executivos**

Embrapa Arroz e Feijão  
Beatriz da Silveira Pinheiro  
**Chefe-Geral**

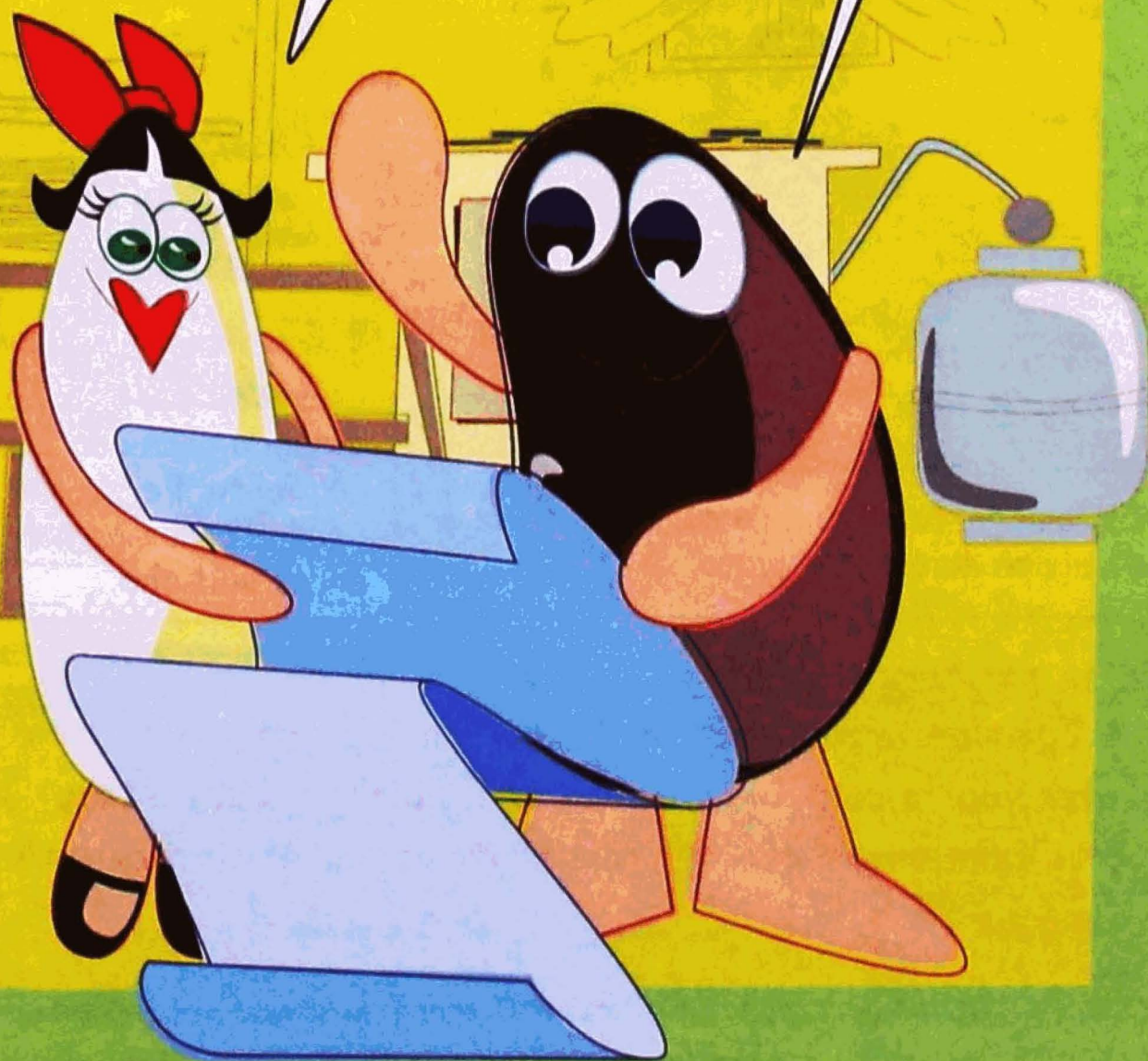


Fazer um bom almoço sempre foi com a Arrozita e o Feijó. Por isso, esse par perfeito ficou de fazer aquele tradicional almoço de família. Mas era tanta gente que tava difícil agradar a todos...


Mas Feijó, será que só essa listinha dá pra fazer feijoada pra todo mundo?

Qualquer coisa, bota mais água no feijão, hehehe. Sem contar que tem a sua tia Lu, a prima Daniela, e também tem aqueles irmãos que são vegetarianos. Vamos ter que dar um jeito de agradar a todos.

Pois é. Agradar a todos é com a gente mesmo.







Bem, arroz e feijão já tem. O que mais a gente pode comprar?

Quem tem arroz tá com tudo! Qualquer coisa que misturar fica gostoso. Dá pra fazer risoto, galinhada, sushi, baião de dois e até sobremesa de arroz doce.

Mas lembre-se que baião só é de dois se eu estiver junto.

Cuidado para não ficar grudento, Feijó. Até porque arroz bom é arroz soltinho.

A água de arroz contém mucilagem, que regula a flora intestinal e controla diarreias. É também bastante utilizada, com excelentes efeitos terapêuticos, no tratamento de doenças de pele.





..,arroz à grega, arroz colorido, arroz carreteiro,

2 colheres de sopa de arroz cozido têm apenas 88 calorias. Menos que um pão francês de padaria.

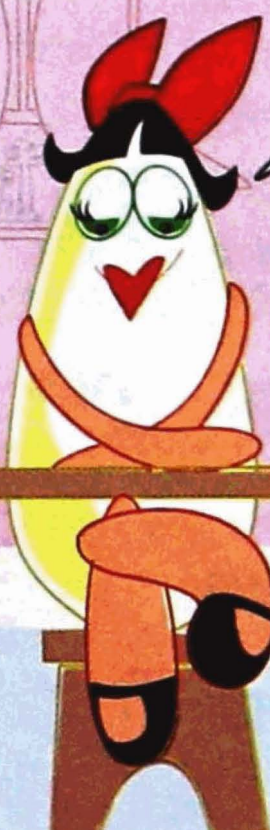
arrRRROOZZZAAHH...




Esses fast-foods... se acham uns gostosos, mas na verdade são ricos em gordura. É pior, passaram tão rápido que ainda deixaram esse monte de nutrientes pra trás. Não é que nem você, que é vitaminada, ou eu, que sou rico em ferro.








Tudo em mim é natural. Mas nem por isso deixo de dar uma variada no visual. Tem vezes que gosto de fazer o tipo **BRANCO**. Para isso, tiro toda minha casca e depois sou polida. No polimento sobra meu farelo, que é rico em vitaminas e sais minerais.



Então resolvi não fazer o polimento e ser mais natural, saindo da casca sem perder minha integridade. Ficando **INTEGRAL**, me senti mais nutritiva, mais cheia de fibra. Quem entende de beleza natural adora.



Como tava ficando difícil de agradar a todos, resolvi achar um meio termo. Um jeito de manter minha integridade, sem deixar de fazer o polimento e cuidar da minha aparência. Foi assim que fiquei tipo **PARBOILIZADO**. Agora posso estar mais clarinha, mas sem perder todo o charme dos nutrientes.



Já a família do Feijão é como o Brasil: tem de todas as cores, espalhadas por todas as regiões. Tem Preto no Sul e no Sudeste, Carioca no Centro-Oeste, Mulatinho no Nordeste, Vermelho no Norte... sem contar o Rosinha, o Roxo, o Jalo. Mas numa coisa somos todos iguais: na saúde!

**Fonte de energia**

**Proteína**

**Ferro**

**Fibras  
alimentares**

**Vitaminas**

**Baixa quantidade  
de gordura**

**O Ministério da  
Saúde aconselha  
comer feijão 4  
vezes por semana.**





## Região Sul - Arroz Carreteiro

### Ingredientes

½ kg de charque; ½ kg de arroz; 1 cebola média picada; 3 dentes de alho amassados; Colorau a gosto; ¼ de xícara de óleo; Água fervente; Sal a gosto; Salsinha e cebolinha picada; Queijo ralado

### Preparo

Corte o charque em cubos e ferva só com água para diminuir o sal. Após a fervura, jogue a água fora e reserve o charque. Coloque o óleo para aquecer e frite nele o alho e a cebola picada. Quando os temperos estiverem fritos, junte o charque já aferventado e refogue um pouco em panela tampada, para que o guisado fique semicozido. Junte o arroz, o colorau e frite mais um pouco. Acrescente a água fervente em quantidade que fique aproximadamente 3 dedos acima do arroz. Se necessário, acrescente sal e deixe cozinhando em panela tampada e fogo médio até que o arroz esteja cozido, porém, não o deixe secar demais, pois deve ser servido levemente úmido. Quando estiver pronto, coloque em uma travessa e cubra com cheiro verde picado e queijo ralado.

Eu me lembro de pelo menos uma receita de cada região pra gente experimentar.

## Região Nordeste - Arrumadinho

### Ingredientes

500g de feijão verde; 250g de carne de sol ou carne de charque escaldada e picada em cubinhos pequenos; 1 xícara de farinha de mandioca; Coentro; 1 cebola e 1 tomate picadinhos; 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina; Sal; Pimenta a gosto

### Preparo

Cozinhe o feijão com sal. Frite a carne em 1 colher de manteiga. Faça uma farofa fritando a farinha com o restante de manteiga, sal e pimenta. Arrume em camadas numa travessa o feijão verde, coloque por cima a carne, os temperos picadinhos e, por cima de tudo, a farofa. Enfeite com coentro e sirva.

Nossa, e como tem maneira diferente de fazer feijão com arroz.

Em todos esses pratos o arroz é o acompanhamento ideal.





## Região Centro-Oeste

### Arroz com Pequi

#### **Ingredientes**

¼ de xícara de chá de óleo ou banha de porco; ½ litro de pequi lavado; 2 dentes de alho espremidos; 1 cebola grande picada; 2 xícaras de chá de arroz; 4 xícaras de chá de água quente; Sal a gosto; Pimenta-de-cheiro ou malagueta a gosto; Salsinha, Cebolinha picada a gosto.

#### **Preparo**

Coloque o pequi no óleo ou gordura fria (se usar o fruto inteiro, não é preciso cortar, mas cuidado com o caroço). Acrescente o alho e a cebola e deixe refogar em fogo baixo, mexendo sempre com uma colher de pau para não grudar na panela, e respingue um pouco de água quando for necessário. Quando o pequi já estiver macio e a água secado, acrescente o arroz e deixe fritar um pouco. Junte a água e o sal. Quando o arroz estiver quase pronto, coloque a pimenta-de-cheiro ou malagueta a gosto. Na hora de servir, polvilhe o arroz com salsa e cebolinha e um pouco de pimenta. Evite usar a panela de ferro para não deixar a fruta preta.

## Região Norte - Baião de Dois

#### **Ingredientes**

2 ½ xícaras (500g) de feijão; 1 cebola picada; 2 dentes de alho espremidos; 1 ½ xícara de arroz; Sal; Pimentão; Tomate e cheiro-verde; 150g de toucinho fresco; Queijo

#### **Preparo**

Cozinhar o feijão com temperos e toucinho. Depois de pronto, acrescente o arroz e mais um pouco de temperos. Deixar secar e, antes de apagar o fogo, acrescentar cubinhos de queijo.

## Região Sudeste - Feijão Tropeiro

#### **Ingredientes**

½ xícara de farinha de mandioca; 4 colheres (sopa) de óleo; ½ colher (sopa) de tempero mineiro; 100 gramas de toucinho defumado em pedacinhos; 1 kg de feijão; 1 cebola grande picada; 5 ovos; Cheiro-verde (cebolinha verde e salsa picadas a gosto).

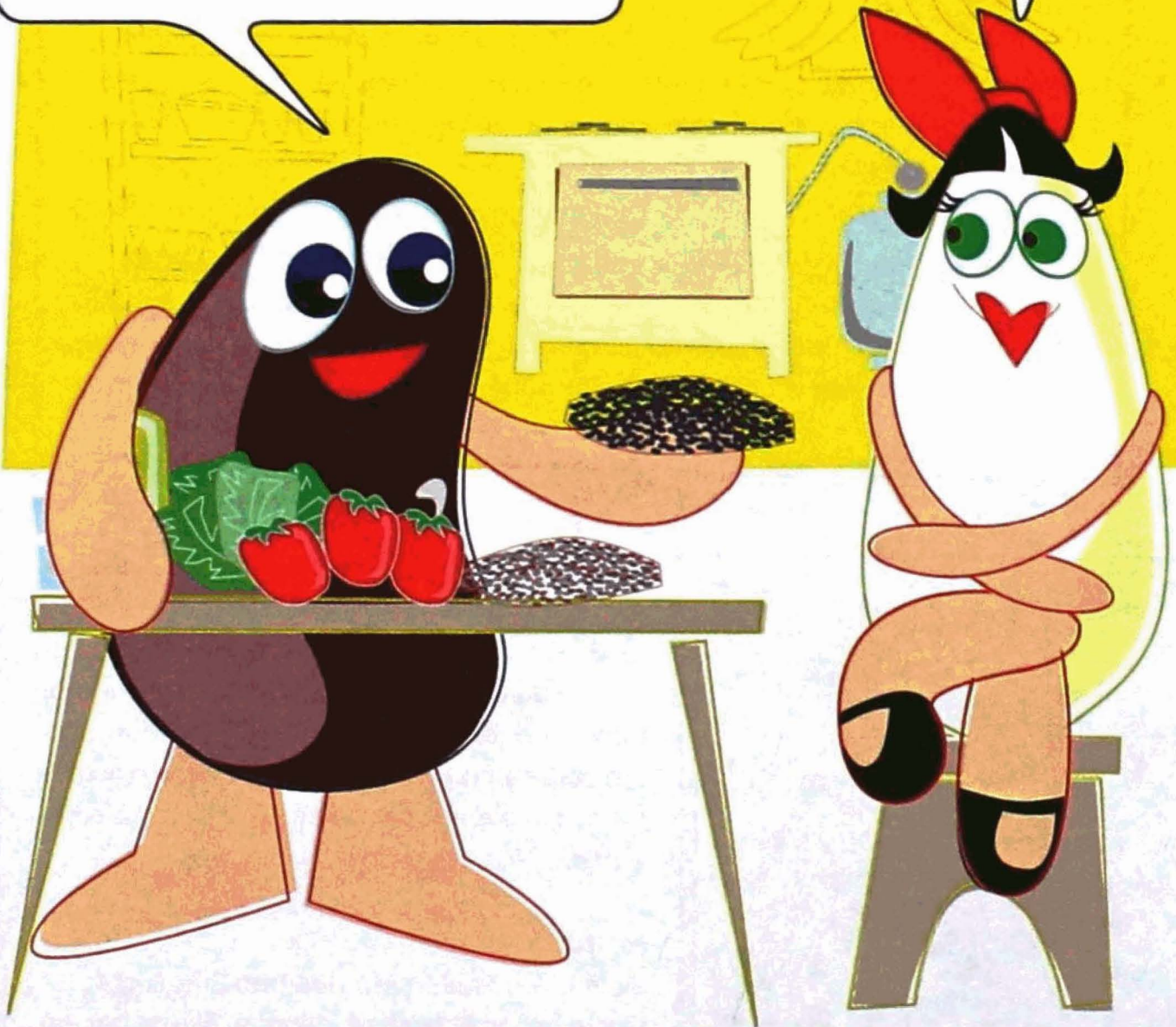
#### **Preparo**

Cozinhe o feijão sem desmanchar o grão. Deixe escorrer bem na peneira. Numa panela, coloque duas colheres de sopa de óleo e frite ligeiramente o toucinho. Acrescente o tempero e a cebola, mexendo sempre. Reserve. No restante do óleo, frite os ovos, mexendo rapidamente. Junte-os ao feijão e ao cheiro-verde. Por último, ponha a farinha de mandioca e o toucinho e misture. Sirva numa travessa.



Acho que não precisa comprar mais nada. Eu e você somos um par tão perfeito, mas tão perfeito, que só nós dois somos o suficiente para garantir uma refeição com quase tudo que o corpo precisa durante o dia. É claro que uma verdurinha e uma carninha sempre fazem bem.

Os atletas mesmo... adoram comer arroz com feijão. Por isso não entendo de onde surgiu esse boato de que arroz engorda. Toda alimentação não balanceada engorda. Sem contar que um pouco de exercício não faz mal a ninguém.



O farelo de arroz é rico em fibras, sais minerais e vitaminas e ajuda na prevenção de doenças crônico-degenerativas. O óleo de arroz extraído do farelo é chamado de óleo do coração, pelos seus efeitos benéficos à saúde.



E atualmente tá tão moderno, que o Brasil tem produzido cada vez mais arroz e feijão num espaço ainda menor. Com isso, protegemos o meio ambiente, além de deixar mais área para outras plantações.

E mais plantação significa mais emprego. Muitas famílias se sustentam com suas plantações, o que também aumenta o convívio familiar.

### Sobre o Arroz

Fonte de energia por tempo prolongado

Proteína

Vitaminas do complexo B

Baixa quantidade de gordura

Sem colesterol

Sem glúten



Existem diversos tipos exóticos de arroz: o arbóreo, usado em risotos; o aromático, comum na culinária oriental; japonês, usado para o sushi; o vermelho, consumido mais no meio-norte; e o orgânico, que é produzido sem agrotóxicos. E nenhum dos tipos tem glúten.



Quem foi que disse que feijoada não pode ser light? Vamos preparar uma feijoada com menos gordura para mostrar que comer arroz e feijão é muito, mas muito mais saudável.

Feijoada light? Me ensina como faz, parece uma delícia! Feijó, não se esqueça que nós dois somos o par perfeito do Brasil, viu!?





# FÊIJOADA LIGHT

## *Ingredientes*

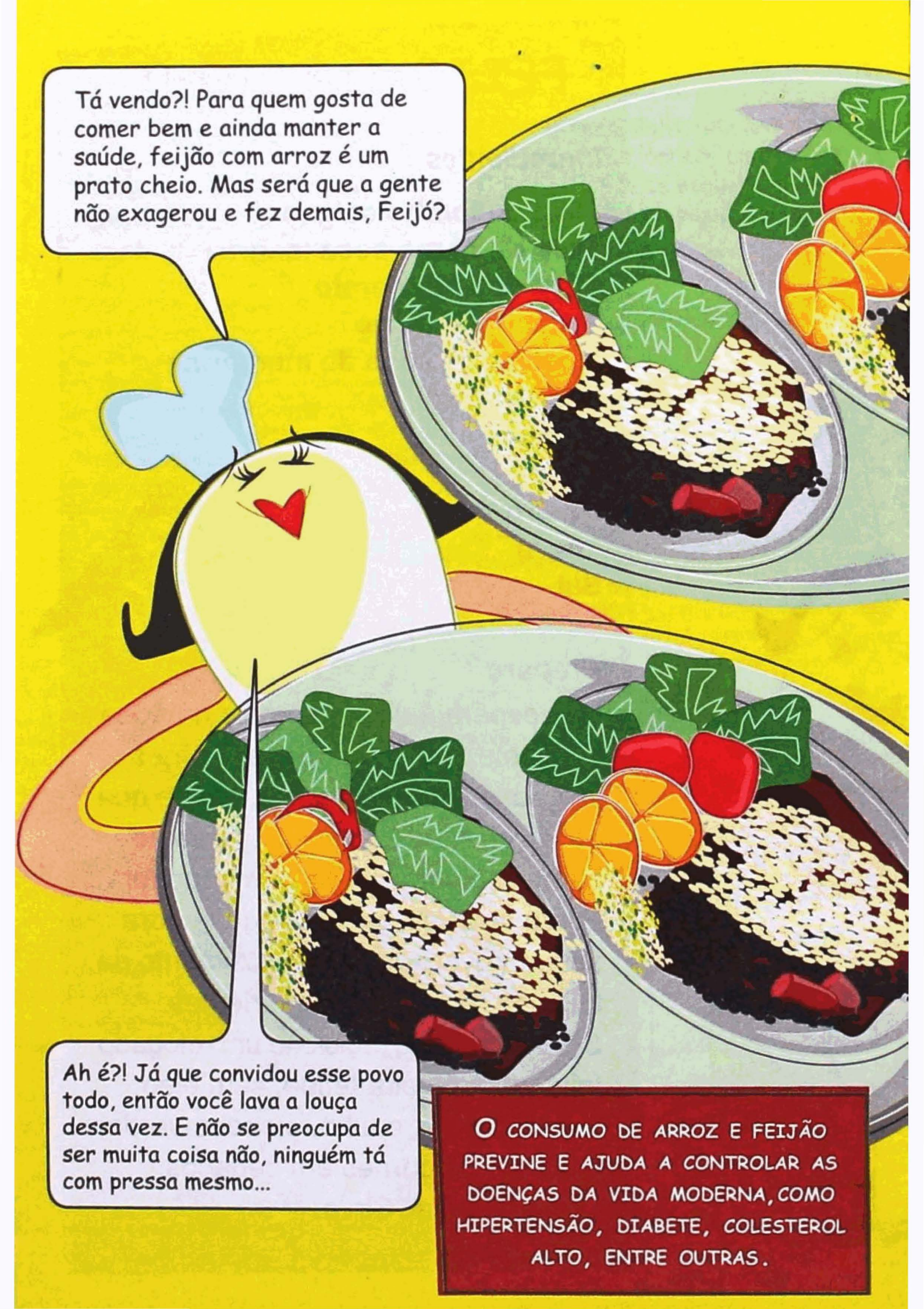
**150g de lombo salgado**  
**100g de carne seca magra**  
**150g de feijão preto**  
**1 maço de couve**  
**1 colher de sopa de margarina light sem sal**  
**Cebola**  
**Alho**  
**Cheiro-verde**  
**Louro**  
**Sal**

## *Preparo*

Na véspera, deixe de molho na água o feijão e, em separado, as carnes salgadas. Troque a água sempre que possível. No dia seguinte, ferva as carnes salgadas e jogue a água fora. Ferva novamente. Esta água agora será aproveitada para o cozimento da feijoada, pois contém nutrientes. Cozinhe o feijão, adicione um refogado feito em frigideira teflon, sem óleo, com a cebola, o alho, o cheiro-verde, o louro e as carnes em pedaços. Verifique o sal. Sirva.








Tá vendo?! Para quem gosta de comer bem e ainda manter a saúde, feijão com arroz é um prato cheio. Mas será que a gente não exagerou e fez demais, Feijó?

Ah é?! Já que convidou esse povo todo, então você lava a louça dessa vez. E não se preocupa de ser muita coisa não, ninguém tá com pressa mesmo...

O CONSUMO DE ARROZ E FEIJÃO PREVINE E AJUDA A CONTROLAR AS DOENÇAS DA VIDA MODERNA, COMO HIPERTENSÃO, DIABETE, COLESTEROL ALTO, ENTRE OUTRAS.





Ué, Arrozita, então eu convido o pessoal aí. Tá todo mundo vendo a gente falar de comida... eles já devem tá com fome. E o bom é que ninguém tá com pressa mesmo e dá pra gente sentar e conversar enquanto come. Ainda mais porque comer correndo faz mal.

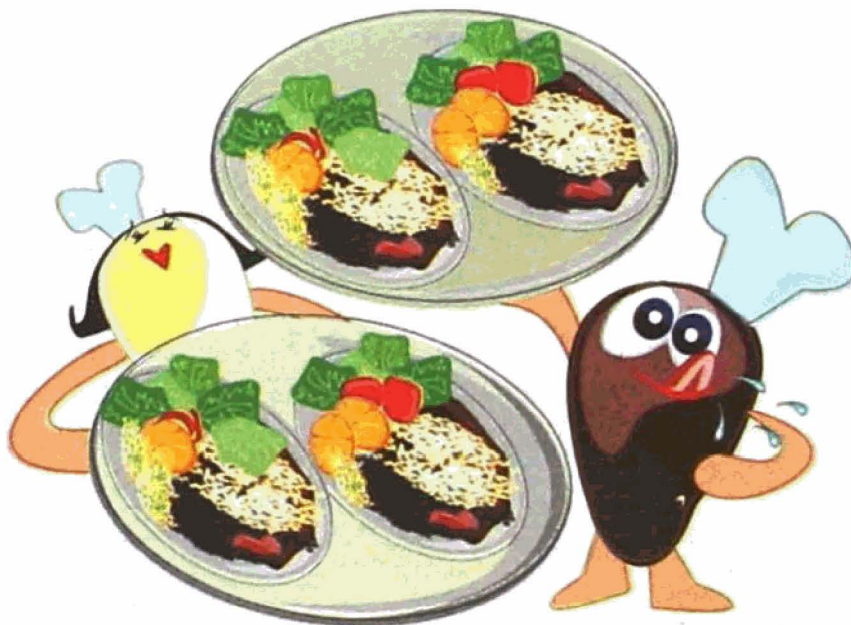
## FEIJÃO COM ARROZ

O PAR  
PERFEITO  
TIPICAMENTE  
BRASILEIRO,  
CAPAZ DE DAR  
A ENERGIA  
E A NUTRIÇÃO  
QUE NOSSO  
POVO PRECISA



# Feijão e arroz

*O par perfeito do Brasil*



**Interveniente:**  
Câmara Setorial da Cadeia Produtiva do Arroz

**Embrapa**  
Arroz e Feijão

Ministério da Agricultura,  
Pecuária e Abastecimento

**BRASIL**  
UM PAÍS DE TODOS  
GOVERNO FEDERAL