

# e seus benefícios

Muitas pessoas acreditam que o arroz possui poucos nutrientes e só serve para engordar. No entanto, trata-se de um **alimento de qualidade** que auxilia na manutenção da saúde.

O grão de arroz é fonte de energia com baixo teor de gordura e nenhum colesterol. Possui composição proteica nobre e **não contém glúten**.

Existe o **arroz branco** tradicional, o **grão integral** e o **arroz parboilizado**. Todos esses produtos seguem uma classificação no empacotamento, em relação ao tamanho e formato dos grãos: longo-fino (agulhinha), longo, médio e curto.

Além dessas alternativas, **o arroz pode ser consumido também de outras formas**: farelo ou farinha.



# Arroz

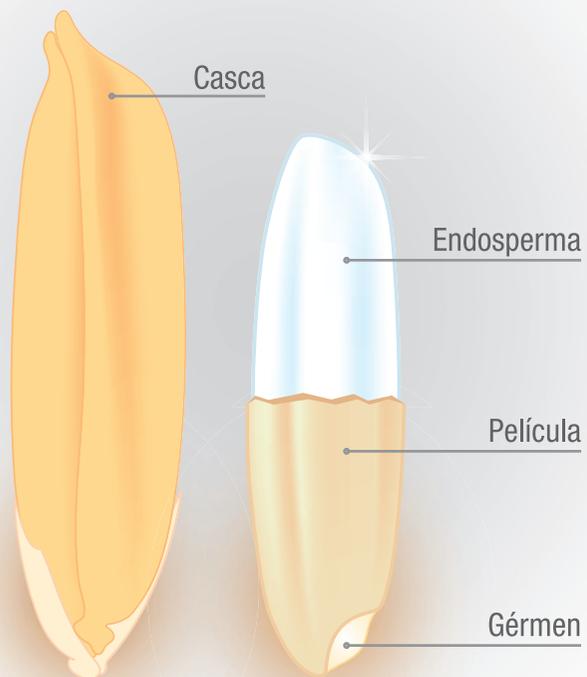
PROTAGONISTA  
DA MESA DO  
BRASILEIRO

Perfeito com o feijão  
e complemento  
indispensável em  
muitos outros pratos

Responsabilidade Técnica: Transferência de Tecnologia da Embrapa Arroz e Feijão | Janeiro 2017 - Traçagem: 1.000 exemplares  
Edição e Programação Visual: Núcleo de Comunicação Organizacional (NCO) | Fotos e Ilustração: Fábio Nobêto



# O Arroz



## arroz integral



Possui estrutura de grão (película e gérmen) preservada, o que mantém o conteúdo de vitaminas, lipídios, fibras e minerais, além de carboidratos e proteínas.

Grão que passa por um processo hidrotérmico no beneficiamento, que faz com que vitaminas hidrossolúveis sejam conservadas.



## arroz parboilizado

## arroz branco



Oriundo do processo industrial de polimento dos grãos, preservando carboidratos e proteínas.

Origina-se do polimento dos grãos e contém todas as propriedades nutricionais benéficas do arroz.



## farelo de arroz

## arroz com casca



## farinha de arroz



Vem da moagem dos grãos (integral ou branco), possuindo valor nutricional correspondente.