



30 anos de Carrera Alimentos

A Carrera Alimentos tem uma história que passa de pai para filhos e uma herança de muito trabalho. Desde o início de sua existência a empresa já demonstrava uma forte genética administrativa e de investimentos em pesquisa e tecnologia. Com o passar dos anos isso foi se tornando cada vez mais evidente. Seus dirigentes queriam entregar a seus clientes e consumidores uma linha completa de produtos para atender cada um dos paladares mais exigentes. O beneficiamento do arroz recebeu cuidados especiais em toda a operação, fazendo com que nesses 30 anos de existência, a Carrera Alimentos obtivesse um dos maiores prêmios que poderia receber: a confiança do consumidor. Essa história vivida ao longo de décadas, ganha agora um novo capítulo com a proximidade ainda maior da empresa com o consumidor e o trade por meio de seu compromisso de entregar sempre o melhor arroz. Pela qualidade de seus produtos, pelo sabor que marca, pelo arroz que rende.





Arroz Inteiro.
Sabor e qualidade
por inteiro



Índice

<i>30 Anos de Carrera Alimentos</i>	01
<i>Uma História de Sucesso</i>	05
<i>O Concurso e os Jurados</i>	06
<i>Receitas</i>	
<i>Arroz à moda lemense</i>	09
<i>Arroz chop suey vegetariano</i>	10
<i>Arroz da Tia Nini</i>	11
<i>Arroz de Braga</i>	12
<i>Arroz de forno com requeijão</i>	13
<i>Arroz de Natal</i>	14
<i>Risoto a Piemontese</i>	17
<i>Risoto de cogumelos com rúcula</i> RECEITA PREMIADA 🏆	18
<i>Risoto de cogumelos com bacon</i>	19
<i>Risoto de passas e castanhas-do-Pará</i>	20
<i>Risoto de peras com gorgonzola</i>	21
<i>Risotto di Módena</i>	22
<i>Risoto milanês</i>	23
<i>Bolinho de arroz integral</i>	25
<i>Coxinha com massa de arroz</i>	26
<i>Torta de arroz da Ásia</i>	27
<i>Virado da avó</i> RECEITA PREMIADA 🏆	28
<i>Arroz doce com bananas</i>	31
<i>Arroz doce com coco</i>	32
<i>Pudim de arroz com maçãs</i> RECEITA PREMIADA 🏆	33





Existem mil maneiras de preparar arroz, mas o melhor arroz que só vai trazer benefícios à sua saúde, essa é uma receita só sua.



Uma história de sucesso

Quando começamos, há trinta anos, não imaginávamos que com nossa determinação e comprometimento em fazer o melhor, pudéssemos chegar tão longe. Chegamos longe e chegamos bem: a qualidade de nossos produtos é reconhecida pelos nossos consumidores, que têm à mesa a garantia de saborear produtos carinhosamente beneficiados e embalados e levados até eles com total compromisso.

O arroz é a base da alimentação do brasileiro. Temos uma responsabilidade muito grande, porque além de alimentar, são inúmeros os benefícios do arroz na qualidade de vida e, por conseguinte, na saúde do brasileiro.

Este receituário é uma prova de que estamos no caminho certo: mostra nossa total interação com nossos clientes, amigos e consumidores que, prontamente, responderam ao nosso concurso com inúmeras receitas. Significa que nossos produtos estão cada vez mais presentes na vida de pessoas que acreditam na nossa marca nesses 30 anos de dedicação da Carrera Alimentos.

A todos vocês, meu mais terno abraço. Muito obrigado.

Geraldo Carrera

Dezembro de 2015





O Concurso

O concurso Arroz Inteiro Amo de Paixão recebeu receitas de Minas Gerais, de todo o estado de São Paulo e do Rio de Janeiro. Todas muito criativas e cheias de versatilidade usando o Arroz Inteiro como principal ingrediente. Foram doces e salgados, friturinhas e risotos elaborados. Ficamos muito felizes e agradecemos a todos. As receitas passaram pela triagem da Comissão de Seleção que escolheu as receitas finalistas e as três premiadas que estão neste receituário, em comemoração aos 30 anos da Carrera Alimentos.



Jurados



Geraldo Carrera
Carrera Alimentos



Moisés Fior
Chef Buffet Água na Boca



M. Olga Dal Bó Lima
Avalanche SP Marketing



Laura Domêncio
Chef Domênica Alimentos





PROPRIEDADES MEDICINAIS
DO ARROZ:

ANTIOXIDANTE
EMOLIENTE
EXFOLIANTE
ADSTRINGENTE
REFRESCANTE



Mais saudável:
o arroz integral controla
o diabetes, combate
alguns tipos de
câncer, controla a
hipertensão e reduz
o risco de doenças
cardiovasculares.



Arroz à moda lemense

Ingredientes:

- 2 xícaras de Arroz Inteiro
- 8 xícaras de água quente
- 4 colheres de sopa de azeite
- ½ cebola cortada em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres rasas de sopa de sal
- ½ pimentão amarelo picado em cubos
- 50 g de linguiça calabresa cortada em cubos
- 50 g de bacon cortado em cubos
- 300 g de pernil em peça
- 50 g de ervilhas verdes congeladas
- 100 ml de cerveja escura
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 pitada de pimenta do reino
- 100 g de batata palha
- ½ pimenta dedo de moça sem sementes

Modo de fazer:

Em uma panela comum aqueça duas colheres de sopa de azeite, refogue a cebola e a metade do alho, em seguida adicione o arroz e deixe fritar por um minuto, coloque quatro xícaras de água quente e uma colher rasa de sopa de sal. Quando levantar fervura abaixe o fogo e deixe cozinhar lentamente até secar toda a água, tampe e reserve. Em uma panela de pressão coloque o restante do azeite, do alho e o pernil. Frite-o até dourá-lo e em seguida acrescente o restante da água quente, a pimenta dedo de moça e a colher rasa de sopa de sal. Deixe o pernil cozer por aproximadamente trinta minutos, retire a pressão e acrescente a cerveja escura. Cozinhe por mais uns cinco minutos sem pressão. Pegue o pernil e desfie com o auxílio de um garfo. Numa frigideira de tamanho médio aqueça a margarina e junte o bacon, a linguiça calabresa, as ervilhas verdes, o pimentão, o pernil desfiado e a pitada da pimenta do reino. Frite esta mistura por mais ou menos cinco minutos. Pegue uma travessa que mais te agrada e misture o arroz com os demais ingredientes da frigideira. Sirva em pratos rasos decorando com batata palha por cima. Dica: Fica ótimo como acompanhamento para carnes vermelhas.



Wellington T. Poletti
Leme SP





Arroz chop suey vegetariano

Ingredientes:

- 1 1/2 xícara (280 g) de Arroz Inteirão
- 3 xícaras (720 ml) de água
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1/3 xícara de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 5 ovos batidos
- 4 colheres (sopa) de molho de soja
- 2 talos de alho-poró, cortados em rodela finas
- 1 pimentão verde picado
- 220 g de broto de bambu em conserva, escorrido
- 2 cenouras raladas
- 100 g de vagem inteiras
- Cheiro verde à vontade



Gislene O. Batista
Leme SP

Modo de fazer:

Em uma panela, coloque o Arroz Inteirão junto com a água para ferver. Em seguida, abaixe o fogo, tampe a panela e deixe o arroz cozinhando por 20 minutos, ou até que esteja seco e macio. Tire o arroz da panela, ponha-o em uma vasilha e deixe-o na geladeira por 1 hora ou até que tenha esfriado.

Em uma frigideira, esquente 1 colher de sopa de óleo. Refogue a cebola e o alho.

Em uma vasilha de tamanho médio, misture os ovos batidos com o molho de soja. Ponha-os na frigideira com a cebola e o alho. Mexa como se estivesse fazendo ovos mexidos. Tire os ovos com a cebola e o alho do fogo. Corte-os em pedaços pequenos.

Em uma frigideira grande ou em uma panela, aqueça o restante do óleo em fogo médio. Acrescente o alho-poró e o pimentão verde. Refogue-os até que estejam cozidos, mas ainda crocantes. Junte o arroz, o broto de bambu, a cenoura e a vagem. Tempere o arroz com o molho de soja que está sobrando. Mantenha a panela no fogo, mexendo sempre, por aproximadamente 5 minutos para que o arroz esquente. Adicione os ovos que foram preparados juntos com a cebola e com o alho.



Arroz da Tia Nini

Ingredientes:

2 xícaras de Arroz Inteiro
1 colher de sobremesa de manteiga
1 cebola ralada
4 cenouras raladas
100 g de presunto picado
1 lata de ervilha
2 colheres de queijo minas ralado
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
Farinha de rosca
Pimentão
Azeitonas
Salsa, cebolinha, pimenta do reino e sal, a gosto
Para enfeitar:
2 tomates
2 ovos cozidos
Alface americana fatiada



Elny Aires
Belo Horizonte MG

Modo de fazer:

Faça o Arroz Inteiro como de costume. Reserve.
Em outra panela, refogue a cebola, as cenouras raladas em ralo grosso, o pimentão picado. Acrescente as ervilhas, as azeitonas, e todos os outros temperos. Coloque o arroz, a manteiga e misture bem todo o conteúdo.
Unte uma forma ou refratário com manteiga. Salpique a farinha de rosca e coloque o arroz sempre apertando bastante.
Polvilhe generosamente o queijo ralado por cima e leve rapidamente ao forno.
Vire num prato como se fosse um bolo. Enfeite com flores feitas com os tomates, ovos cozidos, e alface.



Arroz de Braga

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 kg de sobrecoxas de frango
- 100g de bacon em cubinhos
- 2 paíós sem a pele cortados em rodela na diagonal
- 2 lingüças portuguesas, sem pele, em rodela de cerca de 1,5cm
- 4 tomates picados sem pele e sem sementes
- 3 xícaras de Arroz Inteirão
- ½ repolho picado apenas em 2 grandes pedaços (manter o talo)
- 6 xícaras de caldo de galinha
- cheiro verde picado a gosto
- sal e pimenta vermelha a gosto



Dinorah Lestrade
Leme SP



Modo de fazer:

Em uma panela grande refogue o óleo, a cebola, o alho, o bacon e os pedaços de frango. Quando o frango estiver bem corado, junte os tomates picados e junte as rodela de paio e de lingüiça. Coloque um pouco de água para amolecer bem o frango e disponha cuidadosamente os 2 grandes pedaços de repolho nas laterais da panela para que cozinhem mas não desmanchem. Após o frango amolecer bastante, desosse as sobrecoxas e retire cuidadosamente o repolho que já deve estar murcho, mas não separado do talo. Reserve o repolho.

Volte o frango para a panela, acrescente o arroz, o sal, a pimenta e o caldo de galinha. Deixe cozinhar em fogo brando por cerca de 10 minutos ou até o arroz ficar macio. Volte o repolho para a panela junto aos demais ingredientes para que aqueça e absorva o sabor do caldo de galinha.

Não deixe secar totalmente. Deve ser servido bem cremoso.



Arroz de forno com requeijão

Ingredientes:

- 2 xícaras de Arroz Inteirão cozido já com sal
- 1 xícara de presunto picado
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 100 g de muçarela ralada
- 1 copo de requeijão
- 1 cebola picada
- Salsa, coentro e cebolinha (a gosto) picados
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem

Modo de fazer:

Em uma panela coloque o azeite e a cebola e deixe refogar por uns 10 minutos em fogo baixo. Desligue o fogo. Acrescente a esse molho o presunto, o creme de leite e o requeijão. Misture tudo e reserve.

Montagem

Num refratário coloque o arroz, espalhe o molho e por último cubra com os queijos. Leve ao forno até que os queijos estejam derretidos. Antes de servir polvilhe com a salsa, o coentro e a cebolinha picados.



M.Eugênia C. Monteiro
Varginha MG





Arroz de Natal

Ingredientes:

- 5 xícaras de Arroz Inteiro cozido
- ½ xícara de nozes
- ½ xícara de avelãs
- ½ xícara de castanhas de caju
- ½ xícara de amêndoas
- ½ colher (sopa) de raspas de limão siciliano
- 3 colheres (sopa) de alecrim picado
- ¼ xícara (chá) de azeite extravirgem
- 1 xícara (chá) de folhas de salsa grosseiramente picadas
- 1 colher (sopa) de folhinhas de tomilho
- ½ xícara (chá) de hortelã em tirinhas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Batata palha para decorar



Maria de Vitto Mizuno
Leme SP

Modo de fazer:

Aqueça uma frigideira com azeite, coloque as castanhas, o alecrim e as raspas de limão. Acerte o sal e a pimenta e doure bem as castanhas. Retire-as, coloque-as num guardanapo dobrado e quebre-as com martelo de carne. Você pode também usar um processador na função pulsar. Reserve.

Solte com um garfo os grãos de arroz branco cozido para que fiquem bem separados.

Junte o mix de castanhas e as ervas frescas picadas. Misture bem.

Decore com batata palha.





Mais feliz:
o arroz integral
funciona como um
antidepressivo
natural e afasta
a fadiga crônica.



Risoto a Piemontese

Ingredientes:

4 xícaras de Arroz Inteirão Parboirizado
2 xícaras de vinho branco seco
6 xícaras caldo de carne dissolvido
1 copo pequeno de cogumelos
2 dentes de alho
1 lata de creme de leite
200 g de mussarela ralada em escamas
100 g de queijo parmesão ralado na hora
4 colheres de sopa de requeijão em copo
4 colheres de margarina
2 colheres de farinha de trigo
2 xícaras de leite
sal a gosto



Ivair Cressoni
Araras SP

Modo de fazer:

Refogue o arroz com 2 colheres de margarina, o alho dourado e sal a gosto. Acrescente o vinho, a água do cogumelo e o caldo de carne. Deixe ferver por 10 minutos e acrescente os cogumelos cortados em lamina. Cozinhe em fogo brando até secar. Em uma panela separada misture a farinha com 2 xícaras de leite e 2 colheres de margarina em fogo brando. Para não escurecer acrescente a mistura da farinha com o leite mexendo sempre até encorpar, espere esfriar e acrescente o creme de leite sem soro. Despeje o arroz em uma forma refratária. Misture a mussarela em escamas e vá acrescentando o molho branco até ficar bem ensopado - no forno o molho tende a ressecar. Entremeie as colheres de requeijão. Polvilhe com o queijo ralado. Leve ao forno rapidamente para gratinar.





Ingredientes:

1 xícara de chá de Arroz Inteiro
1 cebola pequena
20 cogumelos Paris
1 maço de rúcula
1 colher de sopa de óleo
150 ml de vinho branco (seco)
550 ml caldo de legumes
30g queijo parmesão ralado no dia
sal e pimenta a gosto
lascas de queijo Pecorino ou Parmesão para decorar



Modo de fazer:

Frite ligeiramente a cebola em cubos pequenos (não deve ficar marrom).
Fritar também ligeiramente os cogumelos picados em fatias finas. Quand





Risoto de cogumelos e bacon

Ingredientes:

- 1 litro de caldo de galinha
- 1/2 xícara de vinho branco
- 2 colheres de azeite
- 1 cebola cortada
- 6 fatias de bacon magro
- 2 xícaras Arroz Inteirão
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de extrato de tomate (se preferir use molho de tomate batido no processador ou no liquidificador)
- 300g cogumelos fatiados
- 1/3 xícara de manjericão picado



Karoline Carvalho
Campinas SP

Modo de fazer:

Aqueça o caldo, o vinho e 1 xícara de água em uma panela pequena em fogo médio. Deixe ferver, em seguida, reduza a chama para o mínimo. Mantenha a panela no fogo enquanto você faz o risoto.

Enquanto isso, aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e bacon e cozinhe por 3-4 minutos ou até dourar. Adicione o Arroz Inteirão e alho. Mexa bem durante 2 minutos ou até que o arroz esteja vitrificado.

Coloque 2 xícaras da mistura quente na panela, juntamente com a pasta de tomate, mexendo regularmente para evitar que o arroz grude no fundo. Assim que a maior parte do líquido tiver evaporado, adicione o caldo restante, mexendo novamente até quase secar e quando o arroz estiver macio. Isso deve levar cerca de 15 minutos. Uma vez que o arroz esteja macio, adicione os cogumelos fatiados e cozinhe por mais 4 ou 5 minutos. Misture o manjericão e sirva imediatamente.





Risoto de passas e castanhas do Pará

Ingredientes:

- 2 xícaras de Arroz Inteiro
- 6 xícaras de água fervente com caldo de legumes
- 1 fio de azeite de oliva
- 1 cebola picadinha
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara (240ml) de vinho frizado branco
- 1 xícara de castanhas do Pará trituradas
- 1/2 xícara de passas pretas sem sementes
- 150g de parmesão fresco ralado
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal



Elaine Freitas
Campinas SP



Modo de fazer:

Aqueça a água com o caldo de legumes até ferver. Mantenha em fogo baixo para não esfriar.

Em uma panela grande (ou uma wok), coloque o fio de azeite e refogue a cebola com o alho. Despeje o Arroz Inteiro e cozinhe até ficar transparente. Adicione o vinho e mexa até evaporar. Vá acrescentando conchas do caldo de legumes uma a uma, mexendo bem para não grudar, sempre em fogo baixo. Não deixe o caldo secar completamente. Assim que restar um dedinho de caldo, acrescente mais uma concha.

Despeje as passas e a castanha do Pará, mexendo bem.

Quando o arroz estiver al dente, corrija o sal, misture o parmesão e a manteiga e sirva imediatamente.





Risoto de peras com gorgonzola

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de Arroz Inteirão
2 cebolas médias
2 peras maduras, mas bem firmes
700 ml de caldo de galinha
100 ml de vinho branco seco frisante
80 g de manteiga
30g queijo parmesão
150g queijo gorgonzola bem picadinho
azeite
sal e pimenta a gosto



Elisa Kaori
Campinas SP

Modo de fazer:

Cortar as cebolas bem picadinhas e refogar em azeite. Coloque o Arroz Inteirão. O risoto pode ser refogado, já no início, com o vinho frisante. Em seguida despeje o caldo de galinha quente, mexendo sempre e gradualmente até o arroz estar cozido, agradável e cremoso.

Descasque e pique as peras em cubos de cerca de 2 cm de lado. Adicione os cubos de peras e cozinhe por cerca de 10 minutos. Finalmente incluir a manteiga, o queijo parmesão ralado e o queijo gorgonzola. Tempere o risoto com sal e pimenta.





Risotto di Modena

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de Arroz inteiro
- 1 caixinha de morangos (bem firmes)
- 1 colher (chá) de cebola (finamente picada)
- Azeite extra virgem
- 1 colher (sopa) manteiga
- 20g de queijo parmesão ralado no dia
- Lascas de queijo parmesão
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico (para cozinhar)
- 1 colher (chá) de vinagre balsâmico
- 1,5 litro de caldo de legumes



Maria Angélica Taciano
São Paulo SP



Modo de fazer:

Em uma panela de fundo grosso aqueça um pouco do azeite e da manteiga e frite a cebola picada, sem dourar.

Adicione o Arroz Inteiro e refogue em fogo baixo por alguns minutos. Em seguida, tempere com vinagre balsâmico. Continue cozinhando e adicione o caldo de legumes, mexendo sempre.

Pouco antes do final do cozimento adicione os morangos em pedaços. Quando o arroz estiver al dente, retire do fogo e reserve.

Adicione o restante do azeite, a manteiga e o queijo parmesão ralado. Mexa delicadamente até ficar cremoso e despeje em uma travessa funda quente.

Enfeite o risoto com fatias de morango, as lascas de parmesão e algumas gotas de vinagre balsâmico.

Dica: Você também pode usar amoras em substituição aos morangos.





Risoto Milanês

Ingredientes:

- 4 xícaras (1 litro) de caldo de galinha
- 1 colher de chá de açafrão
- 1 colher de sopa de azeite
- 20g de manteiga
- 1 cebola, finamente picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 1/2 xícaras (330g) Arroz Inteirão
- 1 copo (250 ml) de vinho branco seco
- 1 xícara (150g) ervilhas frescas cozidas al dente
- 1/2 xícara (40g) parmesão ralado fino, além de parmesão em flocos, para servir
- Azeite extra virgem, para servir



Regina Nogueira
Leme SP

Modo de fazer:

Leve para ferver em fogo alto o caldo de galinha e o açafrão em uma panela média. Reduza o fogo e continue a ferver em fogo brando.

Aqueça o óleo e a manteiga em uma panela grande rasa em fogo médio até a manteiga derreter. Adicione a cebola e o alho e cozinhe, mexendo, por 5 minutos ou até que a cebola amoleça. Adicione o Arroz Inteirão e cozinhe, mexendo com uma colher de pau, por 1 a 2 minutos ou até que os grãos de arroz pareçam vidrados e estejam revestidos na manteiga.

Adicione o vinho e cozinhe, mexendo sempre, por 5 minutos ou até que o líquido seja completamente absorvido. Adicione 1/2 xícara (125ml) do caldo de galinha com açafrão fervendo e mexa constantemente com uma colher de pau até que o líquido seja completamente absorvido. Continuar adicionando o caldo bem quente, uma concha de cada vez, mexendo continuamente, permitindo que o líquido seja absorvido antes de adicionar mais. Cozinhe por 20 minutos ou até que o arroz esteja macio mas firme. O risoto precisa ficar cremoso. Adicione as ervilhas e cozinhe, mexendo, por 2 minutos. Retire do fogo.

Adicione o parmesão ralado e misture bem. Prove e tempere com sal e pimenta do reino moída. Coloque na travessa que for servir. Regue com um fio de azeite extra virgem e polvilhe com parmesão em flocos. Sirva imediatamente.





A tentação do paladar
aguçada pelos salgadinhos
passa também pelo arroz.
Bolinhas de arroz, fritos
ou assados, são sempre
os queridinhos da mesa.



Bolinho de arroz integral com alecrim

Ingredientes:

2 a 3 xícaras (chá) de Arroz Integral Inteirão já cozido
2 ovos
2 colheres (sopa) de farinha de mandioca fina
Alecrim a gosto
Sal e pimenta do reino
Óleo para fritar



Anderson Ferreira
Belo Horizonte MG

Modo de fazer:

Misture o Arroz Integral Inteirão, os ovos (batidos previamente com o auxílio de um fouet), o alecrim, o sal e a pimenta do reino e, por último a farinha de mandioca, que deve ser acrescentada aos poucos até obter uma consistência aglutinada; Em uma panela pequena e de fundo grosso, aqueça 2 dedos de óleo; Dê forma ao bolinho com o auxílio de 2 colheres de sobremesa e coloque os bolinhos no óleo quente; Deixe dourar bem de todos os lados, escorra em papel toalha e sirva. Sugestão do chef: sirva com molhinho de pimenta leve.





Coxinha com massa de arroz

Ingredientes:

Massa:

- 3 xícaras (chá) de sobras de Arroz Inteiro
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto

Recheio:

- 1 peito de frango temperado cozido e desfiado
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 tomate sem pele e sementes picado
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes
- 2 claras
- Salsa, sal e pimenta a gosto
- Farinha de rosca para empanar

Modo de fazer:

Massa:

Em uma panela coloque o Arroz Inteiro, o leite, o queijo, a margarina e o sal. Leve ao fogo e quando ferver, coloque de uma só vez a farinha. Mexa com força até que a massa solte do fundo da panela. Deixe cozinhar por 3 minutos e desligue o fogo. Cubra a massa e deixe esfriar.

Recheio:

Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e o alho. Junte o tomate, o frango e tempere com o sal e a pimenta. Cozinhe por 2 minutos, acrescente a azeitona, a salsa e desligue o fogo. Coloque a massa sobre uma superfície enfarinhada e sove. Faça bolinhas no tamanho desejado. Abra cada bolinha recheie com o frango. Molde as coxinhas. Passe na clara de ovo batida e na farinha de rosca. Frite no óleo quente até dourar.



Viviane Faria
Belo Horizonte MG





Torta de arroz da Ásia

Ingredientes:

- 1 xícara de Arroz Integral Inteirão
- 400g legumes/verduras ligeiramente cozidos (sugiro ervilha torta, brócolis com umas folhinhas ou outros vegetais de sua preferência)
- 2 colheres de chá de óleo
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de óleo de gergelim
- 1 colher de sopa de sementes de gergelim
- 2 ovos, ligeiramente batidos
- 2 colheres de sopa de coentro fresco picado
- Tomates secos para enfeitar



Fabiana Fernandes
Belo Horizonte MG

Modo de fazer:

Cozinhe o Arroz Inteirão por 25 minutos até ficar firme. Deixe esfriar. Corte as ervilhas em tiras finas e o brócolis em pequenos buquês. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione a mistura de alho e frite. Frite por 4 minutos ou até ficar macio. Adicione o molho de soja e óleo de gergelim. Mexa bem. Transfira para uma tigela grande. Deixe esfriar ligeiramente. Preequeça o forno a 200 °C. Unte o fundo e as laterais de uma assadeira de 20 cm com óleo. Polvilhe 3 colheres de chá de sementes de gergelim sobre a base e dois terços da altura dos lados da assadeira. Adicione o arroz, ovos batidos e coentro aos legumes refogados. Misture até ficar bem homogêneo. Coloque a mistura uniformemente sobre a base da assadeira e pressione com firmeza. Enfeite com tomates secos fatiados. Polvilhe com as restantes sementes de gergelim. Leve ao forno por 45 minutos ou até dourar. Deixar esfriar um pouco para desenformar. Corte em fatias e sirva quente.





Virado da Avó

Ingredientes:

1 e 1/2 copos de Arroz Inteirão cozido e descansado
1/2 kg feijão cozido meio firme sem caldo
1 kg panceta em cubos pequenos
1 maço de couve fatiada fina
1 e 1/2 copos de farinha de mandioca torrada
Sal, orégano



Maria José F. de Vitto
Leme SP



Modo de fazer:

Fritar a panceta temperada com sal e oregano em uma panela grande.
Depois de pronta juntar a couve e refogar.
Colocar então o feijão, o arroz e misturar bem.
Aos poucos, juntar a farinha de mandioca, mexendo sempre, até ficar uma mistura homogênea.
Sirva em seguida.







A água de arroz possui efeito calmante e refrescante na pele, sendo amplamente recomendada por praticantes da medicina Ayurvédica como eficaz para acalmar e reduzir inflamações cutâneas.



Arroz doce com banana



Ingredientes:

100 g de Arroz Inteiro
1 pitada de sal
3/4 de xícara (chá) de leite
1 copo (americano) de creme de leite fresco
4 colheres (sopa) de açúcar
Gotas de essência de baunilha
1/2 envelope de gelatina branca sem sabor
100 g de frutas cristalizadas
3 bananas
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de açúcar mascavo
Açúcar de confeitado para polvilhar



Nena Yukika
Campinas SP

Modo de fazer:

Cozinhe o arroz em uma panela com água fervente com uma pitada de sal, por 15 minutos. Escorra, adicione o leite, metade do creme de leite, o açúcar, a baunilha e cozinhe por mais 8 minutos.

Retire do fogo, junte a gelatina derretida e adicione as frutas cristalizadas. Deixe esfriar. Bata o restante do creme de leite em ponto de chantili e incorpore-o ao arroz.

À parte, doure as bananas na manteiga e no açúcar mascavo. Unte forminhas individuais com manteiga e ponha no fundo 3 rodela de banana. Ponha o arroz e alterne camadas de banana e arroz. Leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e sirva polvilhado com açúcar de confeitado.

Dica: Fatias de manga podem substituir a banana no fundo da fôrma.





Arroz doce com coco

Ingredientes:

- 3 copos de Arroz Inteirão
- 1 litro de leite quente
- 1 lata de leite condensado
- 1 vidro pequeno de leite de coco
- 1 pacote de 50g de coco ralado
- 1 xícara de amendoim sem pele torrado e moído
- Canela em pó e em pau



Dirce Agrella Tetzlaff
Cravinhos SP

Modo de fazer:

Cozinhar o Arroz Inteirão em água morna até quase secar.
Depois de cozido o arroz, colocar para continuar a fervura 1 litro de leite quente, o leite condensado, o leite de coco, o coco ralado e a xícara de amendoim.
Para finalizar polvilhe canela em pó e enfeite com uma rama de canela em pau.





Pudim de arroz com maçãs



Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de Arroz Inteiro
- 2 maçãs
- 70 g de manteiga
- 3 ovos
- 1 litro de leite quente
- 1/2 kg de açúcar
- 1 colher (chá) raspas da casca de limão
- 1 colher (café) essência de baunilha
- 60 g de açúcar de confeitado para enfeitar



Patrícia Barreto
Campinas SP



Modo de fazer:

Cozinhe o Arroz Inteiro com água até quase secar. Coloque o leite quente com uma pitada de sal, metade do açúcar, a baunilha e raspas de limão até obter uma pasta.

Bata as gemas dos ovos, a manteiga e a outra metade do açúcar até formar uma espuma. Misture no creme de arroz. Bata as claras até ficarem firmes e despeje na mistura.

Descasque as maçãs e rale em um ralador grosso (tipo de ralador de cenoura).

Coloque em um refratário redondo (sem furo) metade da massa de arroz, cubra com as maçãs raladas. Faça uma segunda camada com a massa de arroz restante e leve ao forno médio por cerca de 40 minutos.

Sirva nesse mesmo refratário, mas antes polvilhe açúcar de confeitado.

Dica: escolha um refratário bem bonito de preferência transparente pois é ele que vai para a mesa.





A Carrera Alimentos
preza pela qualidade dos
seus produtos, pelo
bem estar dos seus
colaboradores e pela
felicidade de seus
consumidores.

