

## **Um, Dois: Feijão com Arroz**

Nos últimos anos o consumo de feijão pelos brasileiros tem caído bastante. A combinação queridinha dos brasileiros está ficando esquecida, mas é muito saudável. Juntos, na proporção de 1:2, feijão e arroz constituem uma fonte completa de proteínas, com todos os aminoácidos essenciais.

Geralmente são os alimentos de origem animal que possuem proteínas de alto valor biológico. Isso porque os alimentos vegetais, possuem aminoácidos limitantes, ou seja falta um dos aminoácidos essenciais. Porém o aminoácido limitante do arroz está presente no feijão e vice e versa. O bom teor de lisina no feijão compensa a carência desse aminoácido no arroz, que é rico em metionina, justamente o que falta no feijão. Juntos fornecem quantidade adequada de todos os aminoácidos essenciais.

O feijão faz parte do grupo das leguminosas, assim como soja, ervilha, grão de bico, lentilha. É rico em fibras e ferro (que tem sua absorção aumentada com consumo posterior de vitamina c, como laranja ou outras frutas cítricas). Já o arroz é um carboidrato, fonte importante de energia e rico em vitaminas do complexo B e zinco. Na versão integral é ainda melhor, tendo em sua composição maior quantidade de fibras, vitaminas e minerais.

Para ficar ainda mais saudável, é importante atentar-se a forma de preparo. O ideal é que não sejam adicionadas carnes e embutidos (calabresa) ao feijão, pois durante o cozimento a gordura e o sal das carnes passam para o caldo e caroço. Recomenda-se também evitar o uso de temperos prontos e o excesso de óleo e sal.

Já os temperos naturais, como alho, cebola, cebolinha, salsinha podem e devem ser bastante utilizados. É interessante também adicionar vegetais variados, tornando o prato mais colorido e nutritivo. Fica uma delícia feijão com quiabo, com abóbora, com couve, arroz com cenoura, com brócolis, com acelga. Experimente novas cores e sabores e aposte nessa super combinação: Um, dois: Feijão com Arroz!

Tatiana Medeiros Mota – Nutricionista (CRN5 3566)