

## Faina de orez 500 gr PIRIFAN

Ingrediente: Făină de orez



Istoric: Orezul se cultiva în China încă de acum 7000 de ani, fiind originar din sudul și din estul Chinei, precum și dintr-o peșteră din nordul Thailandei. Acesta face parte din tradiția antică chineză și stă la baza întregii bucătării orientale. Orezul era cultivat împreună cu alte cereale de către arabi, sirieni și etiopieni, în timp ce, în diverse zone europene, în Evul Mediu era privit ca un aliment exotic, fiind folosit atât ca ingredient, cât și ca medicament pentru tratarea diverselor boli. După îndelungi studii și analize asupra orezului, acesta a început să fie cultivat și răspândit în Europa abia în secolul al XIV-

lea.

**Proprietăți:** Semințele de orez din care este alcătuită făina de orez Pirifan au numeroase vitamine și minerale, dintre care vom menționa: A, B1, B2, B6, E, fier, sulf, fosfor, calciu, magneziu, potasiu, iod, clor, fluor, zinc. De asemenea, amidonul este o componentă importantă și bogată a făinei de orez. Bogat în substanțe care ajută la menținerea unui corp puternic și încărcat de energie, orezul are în compoziție și materii grase, hidrați de carbon și materii azotate.

**Beneficii:** Făina de orez de la Pirifan este produsul ideal pentru orice cură de slăbire sau menținere a greutateii, fiind în același timp foarte hrănitor, indiferent de rețeta în care este integrat. De asemenea, făina de orez, prin compoziția sa bogată în magneziu și vitamina B, ajută la menținerea unei stări de spirit lipsite de stres, fiind astfel recomandată persoanelor cu un program încărcat și stresant. Multe produse cosmetice au la bază orezul, datorită amidonului conținut de către acesta, vitamina E și acizii grași benefici pentru ten și celulele pielii.

**Rețete:** Dintre multitudinea de rețete care au la bază făina de orez (mai multe tipuri de brișe, clătite, checuri, chifle, cheesecake, etc.), ne vom opri asupra biscuiților din făină de orez. Primul pas în prepararea lor îl reprezintă amestecarea făinei de orez cu apă, zer și sare. Produsul rezultat este lăsat peste noapte, pentru ca a doua zi să adăugăm praf de copt, fulgi de cocos și unt. Se pun mici grămăjoare pe mai multe foi de pergament care se încălzesc la cuptor, rezultatul fiind un desert delicios, dar și foarte sănătos și benefic pentru organism.

Valori nutritionale medii/100g:

Valoare energetică 367 kcal

Proteine 8.3 gr

Carbhidrați 75.7 gr

Grăsimi 2.8 gr