

# Cocina de risottos

- ◉ El **risotto** es uno de los platos más conocidos de la **cocina tradicional italiana**.
- ◉ La clave de un buen risotto está en 2 ingredientes:

- ✦ Arroz arborio:

- ❖ Gran cantidad de **almidón**.
- ❖ **Textura muy cremosa**.

- ✦ Queso parmesano.

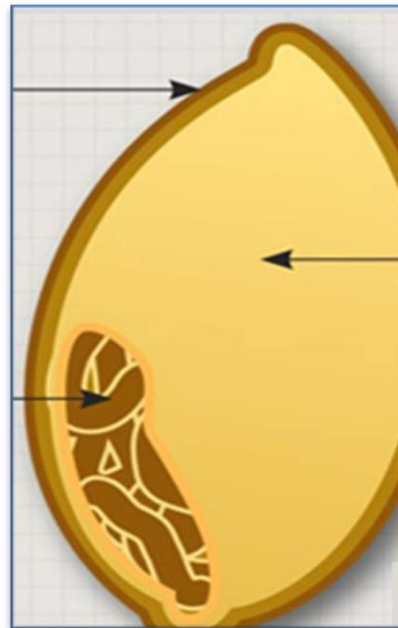


# Cocina de risottos

- El arroz es un cereal sin gluten → apto para celíacos.
- Contiene almidón → reserva energética de los cereales.
- En un grano de arroz:

Salvado: rico en fibra.

Germen: rico en proteínas.



Endosperma: rico en hidratos.