

# El arroz más adecuado para cada receta

## El arroz más adecuado para cada receta

[imprimir](#)



Hoy os hablaremos de un producto básico que seguro que estáis cansad@s de cocinar: **el arroz**. Existen **muchas variedades** de arroz en el mercado, y cada tipo tiene unas características que lo hacen más **apropiado para una receta u otra**:

Para las comidas en las que queremos **que el grano quede suelto y firme**, como en las ensaladas, es mejor utilizar arroz de grano largo y fino. Los tipos de arroz ideales son el **tipo Basmati, el arroz integral o los arroces de jazmín**.

- Si lo que buscas es **cocinar sushi**, lo que necesitarás es un tipo de arroz que se quede compacto en una sola pasta. Lo mejor en este caso es emplear **arroz glutinoso**, mientras que para **elaborar risottos** las mejores alternativas son

el **arroz Carnaroli o el arroz Arborio**.

- Si quieres un ingrediente de **bajo índice glucémico, con muchas vitaminas y minerales y rico en fibra**, lo mejor será emplear **arroz integral**, que lleva una baja cantidad de almidón y aporta saciedad al organismo, lo que hace que nos sintamos llenos antes. Si este es tu objetivo, recomendamos el **arroz Basmati, el arroz Cajún o el arroz venere**.
- Por otro lado, si lo que buscas es comer menos proteínas y **fibra** pero **muchos hidratos**, es mejor emplear **arroz Arborio, arroz glutinoso o arroz blanco como el tipo Carnaroli**, que además son de fácil digestión.

Etiquetas

[arroz arborio](#)

[arroz basmati](#)

[arroz carnaroli](#)

[arroz venere](#)

[sushi](#)

[tipos de arroz](#)

[variedades de arroz](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar