

DESAYUNO BÁSICO DE QUESO FRESCO CON AGUACATE

1 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Desayunos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
405 kcal	12 g
Grasas	Carbohidratos
13 g	55 g
Fibra	Sal
10 g	1.6 g

Ingredientes

- 200 g de [cafe-con-leche](#)
- 150 g de naranja
- 63 g de queso de burgos
- 70 g de pan de centeno / integral
- 30 g de aguacate

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pela la naranja al empezar y ve comiéndotela poco a poco mientras preparas el resto del desayuno para ayudar a calmar el hambre.
- 2** Prepara la receta [\[url\]cafe-con-leche\[/url\]](#) y mantenla caliente si prefieres tomarla así.
- 3** Abre el aguacate, retira la piel y córtalo en láminas o aplástalo ligeramente con un tenedor.
- 4** Corta el pan si fuese necesario y tuéstalo ligeramente hasta que quede a tu gusto.
- 5** Coloca el aguacate sobre el pan todavía caliente.
- 6** Sirve el queso de Burgos bien escurrido junto a las tostadas.
- 7** Acompaña el desayuno con el café con leche ya preparado.

Consejos

- Para una mejor textura, aplasta el aguacate con un tenedor y repártelo sobre el pan recién tostado para que se temple ligeramente.
- Escurre bien el queso de Burgos antes de servir para que el conjunto quede más ligero.
- Si te apetece un toque más cremoso, sirve el aguacate en láminas y también una pequeña parte aplastada (sin añadir ingredientes nuevos).
- Para organizarte, pela la naranja al principio (tal como indica la receta) y ve tomándola mientras preparas las tostadas y el café con leche.