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**
426 kcal	**26 g**
Grasas	**Carbohidratos**
15 g	**51 g**
Fibra	**Sal**
9 g	**2 g**

Ingredientes

- 200 g de [url]cafe-con-leche[/url]
- 150 g de naranja
- 70 g de pan de centeno / integral
- 63 g de queso de burgos
- 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.