DESAYUNO BÁSICO DE QUESO FRESCO

1 raciones **10 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Desayunos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
432 kcal	11 g
Grasas	**Carbohidratos**
13 g	60 g
Fibra	**Sal**
8 g	1.6 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
- 20 g de mermelada light
- 5 g de aceite de oliva

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. Corta el pan si fuese necesario y tuéstalo ligeramente hasta que quede a tu gusto.
4. Reparte el aceite de oliva sobre el pan todavía caliente.
5. Añade la mermelada light sobre el pan en una capa uniforme.
6. Sirve el queso de Burgos bien escurrido junto a las tostadas.
7. Acompaña el desayuno con el café con leche ya preparado.

Consejos

- Escurre bien el queso de Burgos antes de servirlo para mejorar la textura y evitar que humedezca el pan.
- Tuesta el pan justo antes de comer: así mantiene el crujiente y contrasta mejor con la mermelada light.
- Si la naranja está muy fibrosa, córtala “a vivo” (sin piel ni parte blanca) para que sea más agradable de comer.
- Para una versión más “para llevar”, prepara el café con leche en un termo y guarda el queso y la naranja en un táper pequeño.