

DESAYUNO BÁSICO DE QUESO FRESCO

1 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Desayunos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

432 kcal

Grasas

13 g

Fibra

8 g

Proteínas

11 g

Carbohidratos

60 g

Sal

1.6 g

Ingredientes

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