

# DESAYUNO MEDITERRÁNEO

1 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

## Desayunos



### Información nutricional

Valores por ración

Energía

**423 kcal**

Grasas

**15 g**

Fibra

**7 g**

Proteínas

**25 g**

Carbohidratos

**49 g**

Sal

**2 g**

## Ingredientes

- 200 g de [cafe-con-leche](#)
- 150 g de naranja
- 50 g de jamón serrano
- 60 g de pan de centeno / integral
- 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** Coloca el jamón serrano sobre el pan en el momento de servir.
- 6** Acompaña el desayuno con el café con leche ya preparado.

---

## Consejos

- Pela la naranja al principio y ve comiéndola mientras preparas el resto: ayuda a llegar con menos ansiedad al plato.
- Tuesta el pan “solo lo justo”: así mantiene un interior tierno y una corteza crujiente que aguanta mejor el aceite.
- Reparte el aceite sobre el pan aún caliente para que se impregne de forma uniforme y resulte más aromático.
- Coloca el jamón en el último momento para conservar su textura y evitar que se reseque con el calor del pan.
- Si prefieres el café con leche menos caliente, prepáralo primero y deja que temple mientras montas la tostada.