DESAYUNO MEDITERRÁNEO

1 raciones **10 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Desayunos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
423 kcal	**25 g**
Grasas	**Carbohidratos**
15 g	**49 g**
Fibra	**Sal**
7 g	**2 g**

Ingredientes

- 200 g de [url]cafe-con-leche[/url]
- 150 g de naranja
- 60 g de pan de centeno / integral
- 50 g de jamón serrano
- 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.