

TOSTADA INTEGRAL CON RICOTTA Y FRUTOS ROJOS

1 raciones

5 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Desayunos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
324 kcal	7 g
Grasas	Carbohidratos
10 g	48 g
Fibra	Sal
6 g	1.4 g

Ingredientes

- 200 g de [url]infusion[/url]
- 60 g de pan de centeno / integral
- 60 g de queso ricotta
- 60 g de frutos rojos
- 10 g de miel

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Prepara la receta [url]infusion[/url] y mantenla caliente si prefieres tomarla así.
- 2** Lava los frutos rojos con cuidado y escúrrelos bien.
- 3** Corta el pan si fuese necesario y tuéstalo ligeramente hasta que quede a tu gusto.
- 4** Extiende el queso ricotta sobre la tostada todavía caliente.
- 5** Reparte los frutos rojos por encima.
- 6** Añade la miel en el momento de servir.
- 7** Acompaña el desayuno con la infusión ya preparada.

Consejos

- Tuesta el pan solo lo justo para que quede crujiente por fuera y aún tierno por dentro; así la ricotta se extiende mejor.
- Extiende la ricotta con la tostada todavía caliente para lograr una textura más cremosa y uniforme.
- Lava y escurre muy bien los frutos rojos antes de colocarlos, para que no humedezcan el pan.
- Añade la miel justo al final, en el momento de servir, para que se mantenga el contraste de texturas.
- Si tomas la infusión caliente, prepárala primero para que acompañe la tostada recién montada.