

# TOSTADA INTEGRAL, QUESO FRESCO BATIDO Y FRESAS

1 raciones

5 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Media mañana · Meriendas



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**142 kcal**

Grasas

**2 g**

Fibra

**4 g**

Proteínas

**8 g**

Carbohidratos

**23 g**

Sal

**0.6 g**

## Ingredientes

- 40 g de tostada de centeno / integral
- 20 g de queso fresco batido desnatado
- 30 g de fresa

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava bien las fresas, retírales las hojas y córtalas en láminas o en trozos pequeños.
- 2** Tuesta el pan hasta que quede a tu gusto.
- 3** Extiende el queso fresco batido desnatado sobre la tostada.
- 4** Reparte las fresas por encima y sirve en el momento.

---

## Consejos

- Cambia el tipo de pan manteniendo la idea: centeno o integral, tostado al punto para que contraste con la cremosidad del queso.
- Ajusta el corte de la fresa: en láminas finas queda más “gourmet”; en dados pequeños se reparte mejor en cada bocado.
- Si vas con prisa, deja las fresas lavadas con antelación y guarda el queso medido para montar la tostada en 1 minuto.
- Versión Thermomix (sin cambiar ingredientes): usa el vaso solo para trocear/laminar rápido la fresa y monta la tostada igual; el pan se tuesta aparte.