TOSTADA INTEGRAL, QUESO FRESCO BATIDO Y NARANJA

1 raciones | 5 min | Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Media mañana · Meriendas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
143 kcal	8 g
Grasas	**Carbohidratos**
2 g	24 g
Fibra	**Sal**
4 g	0.6 g

Ingredientes

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

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pela la naranja y separa los gajos.
2. Corta los gajos en trozos pequeños retirando las partes más duras si fuese necesario.
3. Tuesta el pan hasta que quede a tu gusto.
4. Extiende el queso fresco batido desnatado sobre la tostada.
5. Reparte la naranja por encima y sirve en el momento.

Consejos

- Tuesta el pan justo antes de servir para mantener el contraste entre la base crujiente y el queso cremoso.
- Si usas tostada de centeno, suele quedar más aromática; con integral, el sabor es más suave (ambas opciones encajan con la receta).
- Corta la naranja en dados muy pequeños para que se reparta mejor y no “resbale” sobre el queso.
- Ajusta el grosor de la capa de queso fresco batido: fina si buscas ligereza, más generosa si quieres mayor saciedad.