

# 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

**143 kcal**

Grasas

**2 g**

Fibra

**4 g**

Proteínas

**8 g**

Carbohidratos

**24 g**

Sal

**0.6 g**

## Ingredientes

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

# 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.