

TOSTADA INTEGRAL, QUESO RICOTTA Y MIEL

1 raciones

5 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Media mañana · Meriendas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
207 kcal	9 g
Grasas	Carbohidratos
6 g	30 g
Fibra	Sal
3 g	0.9 g

Ingredientes

- 40 g de tostada de centeno / integral
- 30 g de queso ricotta
- 10 g de miel

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Tuesta el pan hasta que quede a tu gusto.
- 2** Extiende el queso ricotta sobre la tostada todavía caliente.
- 3** Añade la miel por encima justo antes de servir.

Consejos

- Tuesta el pan justo antes de montar para que conserve el crujiente y contraste mejor con la ricotta.
- Ajusta la cantidad de miel al gusto: un hilo fino aporta dulzor sin tapar el sabor lácteo.
- Para una versión más ligera, usa ricotta bien escurrida (textura más firme y menos húmeda).
- Si quieres un toque “brunch”, sirve la tostada recién montada y acompaña con fruta fresca de temporada.