



LAS TERCERAS

Quesos elaborados artesanalmente en la propia finca como producto de su ganadería

Propiedades del queso manchego

Además de un excelente sabor y aroma, son muchos los beneficios que el Queso Manchego puede aportar a nuestro organismo y a nuestra dieta diaria. ¿Quieres saber algunas de sus propiedades más importantes?

Por ser un alimento elaborado con leche de oveja resulta muy nutritivo, y contiene un mayor nivel de minerales como el hierro, el fósforo, el yodo o el sodio, en comparación con otros tipos de quesos.



También nos aporta gran cantidad de energía y de proteínas para el correcto desarrollo de nuestros músculos, y un buen número de vitaminas A, B, D y E, que nos ayudan en el correcto desarrollo de nuestro metabolismo.

A su vez, es una gran fuente de calcio, sustancia indispensable para el desarrollo de nuestros huesos y dientes, sobre todo en niños, mujeres embarazadas y personas mayores.

En definitiva, se trata de un alimento muy completo, saludable y sabroso que podemos incluir fácilmente dentro de nuestra dieta mediterránea.
¿Te animas?



Almogrote Manchego

Ingredientes:

- 250 gr de queso Las terceras muy curado.
- 200 gr de aceite de oliva.
- 200 gr de tomates frescos, opcional (Lo hace más suave, aunque si se añade tomate deberá consumirse más pronto).
- Dos cucharaditas de pimentón dulce.
- Una pizca de pimentón picante (La cantidad variará dependiendo de la intensidad que se pretenda conseguir).
- Dos o tres dientes de ajo.
- Sal.



Elaboración:

Rallar el queso, ponerlo junto con el pimentón y los ajos en un mortero, machacarlo todo hasta conseguir una masa uniforme. Agregar el aceite poco a poco hasta conseguir una salsa. Añadir, si se quiere, el tomate y rectificar de sal si precisara (dependerá de la salazón del queso).

Se puede preparar también con batidora, no es tan tradicional, pero resulta más práctico.

Haz tu pedido aquí

www.lasterceras.com



¿TE HA GUSTADO ESTA NEWSLETTER?

SI

NO