



# LAS TERCERAS

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



## Desayunos con Queso

Bien sabemos que el desayuno es la comida más importante del día porque nos aporta la energía y los nutrientes necesarios para afrontar el resto de la jornada. Dentro de los ingredientes básicos de un desayuno equilibrado encontramos que los lácteos ocupan una posición importante, ya que nos ayudan a asegurar la ingesta adecuada de vitaminas, minerales y calcio aconsejable para nuestro organismo.



Te proponemos algunas ideas para unos desayunos deliciosos y variados con los que empezar el día. Elegimos para ello nuestra selección de quesos de menor curación, es decir, el **Queso Tierno Becerril**, el **Queso Manchego Semicurado Pasteurizado** y el **Queso Manchego Semicurado** elaborado con leche cruda. Sus sabores son más ligeros y suaves, ideales para darles a las primeras horas de la jornada un toque bien sabroso.



Podemos maridar unas pequeñas cuñas de queso manchego semicurado pasteurizado con mermeladas y confituras de diferentes sabores (melocotón, naranja, perlas de kunquat, frutos rojos...), y servirlo con unas tostadas o croissants. Acompañándolo con un buen café o zumo natural, tenemos un desayuno lleno de contrastes y para chuparse los dedos.



Otra idea muy saludable es combinar el queso tierno o semicurado con frutas de temporada. Las piezas de fruta son otro elemento fundamental en nuestra dieta diaria por su gran contenido en agua y fibra. Podemos decantarnos por los frutos rojos, naranjas, manzanas, melón... las opciones son infinitas.

Si somos de aquellos que prefieren un toque salado en el desayuno, los quesos tiernos o semicurados son una gran elección porque podemos combinarlos con multitud de ingredientes. Por ejemplo, con unas rebanadas de pan con tomate, aceite de oliva y semillas de girasol; o con unas tostadas de aguacate maduro acompañado por quicos y zumo de naranja. Irresistible a cualquier momento del día.



Un buen desayuno es recomendable a cualquier edad, pero cuando de niños se trata debemos prestarle especial atención. Preparar un banquete divertido y original puede ser de gran ayuda a la hora de convencer a los más pequeños. Nuestra propuesta son unos sándwiches de queso **El Becerril** y jamón cocido con huevos escalfados y un buen vaso de leche.

*¿Te animas con nuestras ideas de desayunos saludables?*

Haz tu pedido aquí

[www.lasterceras.com](http://www.lasterceras.com)



¿TE HA GUSTADO ESTA NEWSLETTER?

SI

NO