



# LAS TERCERAS

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

## El queso y el deporte

Cuidar nuestra alimentación y practicar deporte son dos hábitos muy positivos para nuestra salud y que indudablemente van enlazados.

Los productos lácteos son alimentos muy completos y equilibrados debido a la gran variedad de nutrientes que contienen, y es por eso que se consideran alimentos básicos en la dieta diaria. Dentro de este grupo, el queso es una excelente fuente de proteínas y de calcio que se digiere mejor que la leche, siendo un complemento beneficioso en la dieta del deportista. Os explicamos por qué:

Cuando realizamos ejercicio necesitamos precisamente una dieta rica en proteínas y grasas para aumentar nuestras reservas de energía y que nos ayuden a afrontar el sobre esfuerzo que realiza nuestro cuerpo. El queso, cuya proteína láctea es la caseína, nos da esa mayor resistencia y a su vez contribuye al aumento de nuestra masa muscular. La caseína, además, por ser una proteína de absorción lenta, libera de manera constante y prolongada aminoácidos en nuestro torrente sanguíneo y hace que se produzca un menor daño durante el entrenamiento y que se favorezca el aumento de la masa muscular.



Por eso, una hora antes de empezar a entrenar, tomar unas pequeñas porciones de queso semicurado puede ayudarnos a aportarle a nuestro cuerpo la dosis extra de energía que necesita. Del mismo modo, tomar unos bocados de queso al finalizar el ejercicio podrá ayudarnos en la recuperación posterior. ¡Todo ello siempre en las dosis adecuadas!



## Ensalada de Legumbres y Queso semicurado Las Terceras

### Ingredientes:

- Canónigos
- Barquitas mexicanas
- Queso manchego semicurado Las Terceras
- Zanahoria
- Maíz dulce
- Guisantes
- Alubias
- Salsa con curry

### Preparación:

Hervimos previamente las legumbres (o podemos comprarlas ya preparadas), y cortamos las zanahorias en pequeños trozos. Mezclamos las legumbres, la zanahoria y el maíz con un poco de salsa con curry y a continuación emplatamos. Colocamos sobre las barquitas de pita los canónigos, la mezcla con las legumbres y finalmente el queso manchego en forma de finas cuñas.



Haz tu pedido aquí

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

