

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Proteínas de calidad, vitamina A, fósforo y grasas tanto saturadas del queso como grasas monoinsaturadas del aceite de oliva Virgen Extra.



Queso de cabra macerado



4 PERSONAS



20 MINUTOS



BAJA

Elaboración

1. Cortamos el queso de cabra en lonchas de medio centímetro de grosor y las ponemos en un plato. Cortamos la cebolla en rodajas finas.
2. Machacamos la pimienta y el ajo en un mortero, mezclamos con el vino tinto y el aceite de oliva y condimentamos con sal, pimienta y el cebollino.
3. Rociamos el queso y dejamos que macere bien.

Ingredientes

- 2 quesos de cabra pequeños o un rulo de queso de cabra
- 80 g de cebolla tierna
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimienta verde en grano
- 1 cucharada de vino tinto
- 4 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharada de cebollino en rodajitas

Descripción nutricional

Los quesos de cabra contienen menos lactosa y caseína (proteína presente en los lácteos), por lo que son una buena opción para personas con problemas digestivos y patologías autoinmunes. Siempre previa consulta con un especialista.

Cómo combinarlo

Lo podemos usar en una comida o cena como fuente de proteínas y de grasas. Lo podemos añadir en ensaladas de muchos vegetales o en una menestra de verduras o lo podemos acompañar a una crema de verduras o una menestra con una buena rebanada de pan integral.