

Brochetas de queso y tomate

¿Cuántos lácteos debo tomar? ¿Y cuánto queso? Las principales Guías en Alimentación recomiendan entre 2 y 4 raciones al día de lácteos (leche, queso o yogur). La porción de queso semicurado o curado que recomiendan los expertos en nutrición rondaría los 30 gramos y, la de queso fresco, unos 60.

En 2020, los españoles consumieron 406,86 millones de kilos por valor superior a 3.099 millones de euros. El consumo per cápita se sitúa en 8,80 kilos por persona y año, según los datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.



Ingredientes

- 150 g de queso fresco
- 16 tomates cherry
- 1 calabacín
- aceite de oliva virgen extra
- orégano
- sal
- pimienta
- palos de brochetas

Elaboración

- Para comenzar con estas deliciosas brochetas, lo primero es lavar bien los tomates. Después, limpiamos y cortamos en tiras finas el calabacín.
- Troceamos el queso fresco en dados del tamaño de los tomates, incluso un poco más grandes. Cogemos las tiras de calabacín y envolvemos el queso en ellas, haciendo paquetitos.
- ¡Es hora de montar las brochetas! Cogemos un tomate y lo clavamos en el palo, después un paquetito de calabacín y queso. Repetimos hasta que tengamos en nuestra brocheta 3 tomates y 3 paquetes de calabacín y queso.
- En una plancha o sartén a fuego medio-alto, ponemos nuestras brochetas y las rociamos con aceite. Después las salpimentamos y les echamos orégano al gusto. ¡En 5 minutos las tendremos listas!