

Queso fresco con frutos secos e infusión de romero con sirope de Agave



Ingredientes para 4 personas

- 500 gramos de Queso Mató
- 100 gramos de Almendra
- 30 gramos de Avellana
- 1 rama de Romero
- 50 gramos de Sirope de Agave

Preparación

- 1) En un vaso verter el sirope de agave y añadir 4 cucharadas de agua, introducirlo en el microondas y programar un minuto a máxima potencia, de manera que el sirope quedará disuelto en el agua. Agregar el romero (debe ser fresco), tapar el vaso y dejar infusionar durante unos 5 o 10 minutos.
- 2) Preparar el queso fresco en cuatro raciones y colocarlo en los platos con los que vayamos a servirlo en la mesa.
- 3) Cortar la mitad de los frutos secos en trozos grandes y colocarlos encima y al lado del queso.
- 4) Rociar en el último momento con dos cucharadas del sirope infusionado.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 426,90 Kcal.; Proteínas: 17,56 g; Hidratos de carbono: 14,15 g; Grasas: 25,27 g;

Comentario nutricional

El sirope de agave es un edulcorante natural extraída de una planta mejicana, el agave.

Esta planta ya se cultivaba por los aztecas hace más de 2000 años por su savia de sabor dulce

Tiene un alto poder endulzante y con la misma cantidad que de azúcar tiene un 20% menos calorías. Tiene un índice glucémico bajo, debido a la fructosa que contiene.

Por 100g. de Sirope de Agave

Obtenemos: 310 kcal.

Hidratos de Carbono: 76g. de los cuales: Sacarosa:0g Fructosa:56g Glucosa:17 g

El queso fresco o requesón es una masa blanca y mantecosa que se hace cuajando la leche en moldes de mimbres por entre los cuales se escurre el suero sobrante



Comentario gastronómico

Tenemos dos opciones en el momento de servir este plato: Si deseamos que tenga un contraste de temperaturas verter el sirope de agave infusionado caliente, si lo preferimos frío verter la infusión una vez esté fría.