

Cuatro recetas refrescantes elaboradas con Queso para combatir las altas temperaturas de agosto

INLAC lanza varias propuestas para triunfar con quesos de origen nacional para combatir los rigores de la Canícula

Madrid, 26 agosto 2021.- ¿Sabías que el queso puede ser el alimento más refrescante? Así lo explican desde la **Organización Interprofesional Láctea (INLAC)**, impulsora de la campaña “Quesea” para divulgar las bondades de los quesos nacionales entre los consumidores. Salsa de queso, brocheta de queso manchego y tomate, ensalada de quinoa y queso fresco de Burgos o helado casero de arándanos, son algunas posibilidades para introducir el queso en nuestros hábitos alimentarios y fomentar la hidratación. Y es que el queso, más allá de ser uno de los mejores aperitivos, puede sorprender también en la cocina y, por qué no, ayudarte a combatir el sofocante calor habitual de este mes de agosto en casa, en la playa o en la montaña. Platos asquibles y muy fáciles de preparar. ¿Cuál prefieres tú?

Ensalada de quinoa y queso fresco de Burgos

Ingredientes

- 60 g de queso fresco de Burgos
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de kale
- ½ taza de arándanos secos
- ½ mango



Elaboración

- Ponemos a cocer la quinoa en una olla (2 tazas de agua por una de quinoa) durante 20 minutos. Lavamos el kale y lo picaremos en trozos pequeños.
- A continuación, hacemos lo mismo con el mango, pero en trozos más pequeños. Luego lavamos bien los garbanzos.
- En una ensaladera, colocamos el kale, después repartimos bien los garbanzos y ponemos la quinoa por encima.
- Tocan las frutas, primero el mango y luego los arándanos secos.
- Por último, desmenuzamos el queso fresco por encima del resto de ingredientes.

Salsa de queso



Elaboración

- En un cazo, echamos la mantequilla y dejamos que se derrita a fuego lento. Agregamos la harina y removemos para que ambos ingredientes se mezclen y pierda el sabor a harina cruda.
- Como si se tratara de una bechamel, agregamos la leche poco a poco al tiempo que removemos bien. Así evitaremos que se formen grumos.
- Cuando obtengamos una masa homogénea, añadimos el queso que hayamos elegido para elaborar la salsa y dejamos que se funda. Agregamos sal al gusto y un poco de pimentón para dar sabor y color.
- Servimos la mezcla templada para poder mojar bien los nachos.

Ingredientes

- 150 g de queso fácil de fundir
- 250 ml de leche
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- pimentón y sal

Brochetas de queso Manchego y tomate

Ingredientes

- 150 g de queso Manchego
- 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, 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!

Helado casero de arándanos

Ingredientes

- 450 g de queso crema
- 300 g de leche condensada
- 200 g mermelada de frutos del bosque
- 100 ml de leche
- arándanos frescos



Elaboración

- En un bol, agregamos el queso crema, la leche condensada y la mermelada de frutos del bosque. Después añadimos la leche y batimos enérgicamente hasta obtener una masa homogénea.
- Una vez lista la mezcla, incorporamos arándanos enteros y los vertimos en pequeños moldes. Los dejamos en el congelador, preferiblemente, de un día para otro.

El valor nutricional de los quesos: beneficios saludables

El queso contiene proteínas de alto valor biológico. La cantidad de proteínas que aporta el queso es superior a las de su materia prima, la leche.

El queso es uno de los alimentos con mayor concentración de calcio que existen. Ayuda a formar y mantener los dientes y los huesos sanos, pero también es esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Además, el calcio ayuda a que la sangre circule a través de los vasos sanguíneos y a liberar hormonas y enzimas que influyen en casi todas las funciones del organismo. Una porción de 100 gramos de queso equivale al requerimiento diario de una persona adulta. ES importante que el queso esté presente en la alimentación desde la infancia. El queso es un alimento rico en vitaminas A y D (ambas ayudan al cuerpo a absorber el calcio y a mantener los huesos y los dientes sanos).

El queso también es rico en vitaminas del grupo B, entre las que destaca la vitamina B12, la B9 (ácido fólico), la B1 (tiamina) o la B2 (riboflavina).

Sobre INLAC. Es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España (Cooperativas Agro-Alimentarias de España, FENIL, ASAJA, COAG y UPA). Un instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea y se constituye como el foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen.