

Tres recetas con Burgo de Arias para disfrutar del verano manteniendo un estilo de vida saludable

[Multimedia](#)

Propuestas fáciles de elaborar y con mucho sabor para seguir cuidándose durante las vacaciones y disfrutar de una alimentación equilibrada

Burgo de Arias, la marca líder en queso fresco del mercado, lleva más de 30 años siendo el aliado perfecto de los consumidores para mantener una alimentación saludable. Este verano, la marca busca continuar con su compromiso de ser el compañero ideal para disfrutar de platos deliciosos y saludables, compartiendo tres recetas fáciles, equilibradas y llenas de sabor.

Y es que con la llegada de las vacaciones, apetece disfrutar de recetas sencillas, frescas y con mucho sabor que permitan seguir cuidándose: platos con ingredientes frescos, ligeros y que sean compatibles con planes aptos para el disfrute. Por eso Burgo de Arias se convertirá en la mejor opción para saborear estos días gracias a su amplia gama de productos, y que destaca por su versatilidad y practicidad, adaptándose a todo tipo de gustos y necesidades.

Así, se convierte en el ingrediente perfecto para combinar en una variedad de platos, como elemento principal de comidas o cenas rápidas o incluso para tomar con una tostada en el desayuno. Además, los productos de Burgo de Arias están elaborados con ingredientes 100% de origen natural, sin conservantes ni aditivos. Son una excelente fuente de proteínas y calcio, convirtiéndose en una opción magnífica para incluir en recetas rápidas y sencillas, permitiendo la creación de platos nutricionalmente completos.

En definitiva, Burgo de Arias continúa demostrando su compromiso con la alimentación saludable al proporcionar productos de alta calidad, deliciosos y nutritivos, indispensables para aquellos que buscan mantener una vida equilibrada.

Ensalada de quinoa y salmón con Burgo de Arias Protein Plus

Burgo de Arias Protein Plus es un producto bajo en grasa, sin azúcares añadidos y con un 14% de proteínas, lo que lo convierte en el producto perfecto para elaborar recetas nutricionalmente completas. Además, al ser sólido es un producto muy versátil, fácilmente combinable en todo tipo de platos para disfrutar durante las vacaciones.

Ingredientes:

- 2 tarrinas de Burgo de Arias Protein Plus

- 1 taza de quinoa
- 1 pepino
- 1 tomate
- 75g de maíz
- ½ cebolla morada
- Salmón ahumado en dados
- Cilantro
- 4 huevos de codorniz cocidos
- 50g de aceite de oliva virgen extra
- 15g de vinagre de Jerez
- 1c/c de mostaza
- 1c/c de miel
- Sal

Elaboración:

- Cocer la quinoa previamente lavada con el doble de agua y un poco de sal, cuando empiece a hervir poner una tapa, bajar el fuego y dejar cocinar 10 min, apartar del fuego y dejar reposar un par de minutos más. Destapar y dejar que se enfríe. Separar los granos con un tenedor para que queden sueltos.
- Por otro lado, picar el pepino, el tomate, la cebolla y el cilantro, mezclar junto con la quinoa y el maíz.
- Cocer los huevos de codorniz en agua con sal durante 3 min desde que empiezan a hervir, enfriar y pelar.
- Para la vinagreta, mezclar el aceite, el vinagre, la mostaza, la miel y batir.
- Colocar los huevos de codorniz abiertos y Burgo de Arias Protein Plus cortado en rodajas sobre la ensalada y añadir la vinagreta por encima, espolvorear con semillas de sésamo.

Ensalada de tiras de calabacín con pesto de tomates y Burgo de Arias Original Rico, natural y saludable. Burgo de Arias Original es el producto perfecto para elaborar platos sencillos a la vez que saludables para esos días de sol y reuniones con amigos. Con el sabor de siempre, sin conservantes, aromas, ni aditivos, y elaborado con ingredientes 100% naturales, solo leche, cuajo y sal.

Ingredientes:

- 1 pack de Burgo de Arias Original (3 x 70 g)
- 1 calabacín
- Tomates cherry
- 20g de queso parmesano rallado
- 20g de nueces o piñones
- 70g de tomates secos en aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de hojas de albahaca
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

- Introducir en un procesador de alimentos los tomates secos escurridos, el ajo, las nueces y las hojas de albahaca. Procesar hasta que quede en trozos pequeños. Añadir el queso parmesano, tres cucharadas de aceite y mezclar, añadir sal si es necesario.
- Lavar y cortar el calabacín en tiras con ayuda de un pelador, y cortar las tiras al centro.
- Mezclar las tiras de calabacín junto con el pesto y rectificar de sal. Añadir los tomates cherry cortados al medio, hojas de albahaca, servir en platos y añadir Burgo de Arias Original cortado en láminas a un lado.

Tosta de Jamón y manzana con Burgo de Arias Cabra

Burgo de Arias Cabra es el producto ideal para aquellos que quieren dar un toque diferente y sabroso a los platos veraniegos y disfrutar de forma diferente de un producto saludable. Está elaborado 100% con leche de cabra e ingredientes naturales, aportando un sabor único y sorprendente a cualquier receta.

Ingredientes:

- 1 pack de Burgo de Arias Cabra (3 x 70 g)
- 1 rebanada de pan de hogaza
- 1 manzana roja
- Rúcula
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Elaboración:

- Cortar la manzana en gajos finos, añadir un poco de aceite y hacer en la sartén o parrilla.
 - Al mismo tiempo tostar el pan con un poco de pimienta y aceite de oliva, hasta que se dore. Añadir aceite oliva virgen extra y cocinar.
 - Sobre el pan tostado añadir el jamón, encima las manzanas, sobre estas el Burgo de Arias Cabra cortado en láminas y encima la rúcula aliñada con sal y aceite de oliva.
-