

Adéntrate en el mundo del queso

Adéntrate en el mundo del queso

[imprimir](#)



El queso es un alimento difícil de resistir para muchos, por su textura, por su sabor y porque combina perfectamente con muchísimos alimentos. Estamos acostumbrados a comerlo en bocadillos, aperitivos o salsas, pero si quieres degustarlo de un modo más dulce, pruébalo con membrillo, en forma de flan o con arándanos.

Las variedades de queso son infinitas. El queso puede elaborarse a partir de distintos tipos de leche, ser fresco, curado, cremoso, verde, azul... Además es un alimento rico en **calcio y fósforo**, y aporta **proteínas esenciales** para el cuerpo.

El calcio es imprescindible durante el periodo de crecimiento en niños y adolescentes, también durante el embarazo y el periodo de lactancia y en la menopausia. Este mineral nos ayuda a combatir problemas de salud como la

osteoporosis o la debilidad de huesos. Por eso, los especialistas recomiendan tomar **entre 2 y 4 raciones de lácteos al día**, así que el queso puede serte de gran ayuda para completar esas tomas.

Aun así, recuerda que se trata de un alimento de alto contenido en grasa, por ello debes consumirlo de forma moderada.

Nuestra propuesta

Hoy te proponemos que pruebes el **gorgonzola**, un queso azul italiano elaborado con leche de vaca. Resulta el acompañamiento perfecto para la carne, ya que le aporta un sabor potente excelente, por eso la receta que hoy te proponemos son **filetes de cerdo al Gorgonzola**. Tienes la receta [aquí](#).

Se trata de un plato muy sabroso y bastante calórico (520 kcal por ración), ideal para ocasiones especiales o para darte un capricho. Puedes acompañarlos con algo más ligero, como una ensalada, guisantes al vapor, espinacas hervidas...

En la [web](#) encontrarás cientos de maneras de tomar queso: en crema, en ensalada, con pasta, carne, pescado o verduras, y también en postres. Sus posibilidades son interminables... Sólo tienes que escribir la palabra "queso" en el buscador de recetas y te aparecerán todos los platos que lo incluyan. ¡No te lo pierdas!

Etiquetas

[cerdo](#)

[chef plus induction](#)

[filetes de cerdo con gorgonzola](#)

[queso gorgonzola](#)

[recetas robot cocina](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar