

# DESAYUNOS

TÍPICOS

## • DE LA COSTA DEL SOL •

Dicen que para conocer la gastronomía de un lugar debes probar lo que come la gente local. En la **Costa del Sol** se comienza el día de una manera muy saludable, con unos **desayunos** basados en la dieta mediterránea. Hoy traemos los más clásicos de la provincia de **Málaga**.

¡Ponte el despertador y levántate con la ilusión por probar el primer bocado de la mañana!

### TOSTADAS CON ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva es una de las señas de identidad de la provincia. Este oro líquido, producido sobre todo en las comarcas de **Antequera** y **Serranía de Ronda**, suele verterse sobre una tostada de pan que se acompaña de un café o un zumo. Un desayuno muy sencillo pero muy saludable... ¡Y rico!

### PAN CON ACEITE, TOMATE Y JAMÓN SERRANO

Es una evolución del anterior. ¡Y vaya evolución! Es una opción más completa y sabrosa, ya que aporta las vitaminas del **tomate** y la energía y el sabor inigualable del **jamón serrano**. ¡No te vayas sin probarlo!

### EL PITUFO

El **pitufo** es un pan pequeño que se toma tostado con aceite, mantequilla o cualquier ingrediente que se nos ocurra. El más típico es el mixto, con jamón cocido y queso. En Málaga capital hay multitud de bares donde puedes encontrarlos mientras descansas de un paseo por el centro. ¡No podrás comer solo uno!

### MOLLETE DE ANTEQUERA

Es el pan más tradicional de la Costa del Sol. Su forma ovalada, su delicada miga y su corta cocción lo hacen perfecto para tostarlo y acompañarlo con cualquier relleno. Es conocido en toda Andalucía. Incluso el chef malagueño Dani García, tenía en su carta un mollete de Antequera.

### CHOCOLATE CON CHURROS

¡Atención golosos! Este es vuestro desayuno. Ideal para darse un capricho, los churros con chocolate, es un auténtico desayuno de campeones. El **churro** es una masa de harina de trigo frita en aceite hasta que alcance su característico color dorado. Se acompañan de chocolate líquido y juntos son una explosión de sabor. Tanto es así que se ha exportado a lugares como Tokio, Londres o Nueva York.

### MANTECA COLORÁ

Este desayuno, típico en zonas del interior, te hará tener la energía necesaria para afrontar una dura jornada de trabajo. Su origen lo encontramos en los desayunos de los jornaleros, cuyos trabajos físicos requerían desayunos contundentes.

Esta manteca de cerdo con especias como el pimentón, el laurel y el orégano, entre otras se añade a un pan tostado y juntos forman un desayuno que no te dejará indiferente.



**COSTA DEL SOL**  
MÁLAGA

