

# el Huevo



Fortalece el sistema inmune



Kcal

Produce saciedad y es bajo en calorías



La colina que contiene ayuda al desarrollo del cerebro y el sistema nervioso



Previene la pérdida de masa muscular

Síguenos en nuestras redes sociales



EL HUEVO



@elhuevoadasc



EL HUEVO SANTA CRUZ



@elhuevoadasc



Dirección: Av. Ovidio Barbery, calle Antonio Barba N° 120 (B/ Mc Donald)  
Tel./Fax: (591 - 3) 333-4807 • Email: info@adascz.com.bo  
Sitio web: www.adascz.com.bo • Santa Cruz – Bolivia



8 HUEVOS  
A LA SEMANA

Te hacen bien

# Recetario

Deliciosas, saludables y fáciles preparaciones con huevos de gallina



## Rollitos de Huevos con verduras

### Ingredientes

- 6 huevos de gallina
- 2 zanahorias
- 2 pimentones rojos
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 pimentones verdes
- 1/2 cucharadita de comino molido
- Coliflor y apio al gusto
- Sal al gusto

### Preparación

- 1.- Picar todas las verduras en cuadritos pequeños y luego colocarlas en un recipiente; agregar sal y comino. Reservar.
- 2.- Batir los huevos en otro recipiente y luego añadirlos a la anterior preparación.
- 3.- En una sartén, con un chorrito de aceite, verter la preparación y cocinar por 3 minutos, luego darle la vuelta y seguir la cocción durante 2 minutos más.
- 4.- Enrollar la tortilla y luego cortar en piezas pequeñas de 2 cm.
- 5.- Servir en un plato y acompañar con lo que más te guste.



## Tarta de Huevos con espinacas

### Ingredientes

- 6 huevos de gallina batidos
- 1 tomate picado
- 1/2 cebolla cortada en cuadritos
- 3/4 taza de queso rallado
- 1 taza de espinacas picadas
- Sal y ajo al gusto

### Preparación

- 1.- Calentar el horno a 180° C.
- 2.- En un recipiente agregar los huevos batidos, tomate, cebolla, queso, espinaca, sal y ajo al gusto. Mezclar bien y reservar.
- 3.- Engrasar un molde y vaciar la mezcla.
- 4.- Cocinar en el horno durante 20 minutos o hasta que la preparación esté cocida.



## Panqueques Rellenos

### Ingredientes

- 4 huevos grandes de gallina
- 3 cucharaditas de mantequilla derretida
- 1 taza mediana de leche entera
- 1/2 taza de harina
- 2 cucharadas de azúcar

### Para rellenar

- Dulce de leche o coco rallado
- Frutas frescas

### Preparación

- 1.- En un recipiente colocar los huevos enteros, mantequilla, azúcar y leche, batir, luego agregar la harina y mezclar.
- 2.- Calentar una sartén de teflón a fuego lento, agregar la preparación con un cucharón, dejar en el fuego 3 minutos o hasta que esté cocido, luego dar la vuelta al panqueque para cocer el otro lado.
- 3.- En un platillo colocar como base los panqueques y esperar a que enfrién. Agregar al medio el dulce de leche, coco y la fruta fresca.
- 4.- Envolver y servir.



## Wraps de Huevo al horno

### Ingredientes

- 2 tortillas de harina de maíz o trigo
- 8 huevos de gallina
- 100 gr de queso mozzarella
- 50 gr de jamón
- Cebolla morada
- 50 gr de choclo
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 1.- Cortar la cebolla en juliana y saltearla en una sartén con sal, a fuego fuerte. Reservar.
- 2.- Preparar el revuelto de huevo con sal y pimienta. Reservar.
- 3.- Cortar el jamón y el queso en cubos medianos. Reservar.
- 4.- En un recipiente mezclar todos los ingredientes y enrollar los wraps.
- 5.- Calentar el horno a 250 °C y colocar los wraps en una fuente para horno y hornear durante 4 minutos. ¡Buen provecho!

