

**EL DESAYUNO, LA MERIENDA,
EL ALMUERZO Y LA CENA**



**¡ES CON
HUEVOS!**

**Deliciosas y fáciles
recetas para disfrutar
en familia**





TORTILLA ESPAÑOLA

INGREDIENTES

- 6 huevos de gallina
- 3 papas medianas
- 1 cebolla
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 2 cucharadas de perejil fresco
- 150 g de queso parmesano
- 150 g de jamón

PREPARACIÓN

- Pelar las papas y cortarlas en rodajas.
- Calentar una sartén a fuego medio y agregar el aceite de oliva, luego adicionar las papas y cocinar por 7 minutos. Añadir la cebolla cortada en juliana y el ajo picado y cocinar hasta que las papas estén tiernas.
- Retirar la mezcla de la sartén y dejar que enfríe.
- Batir los huevos en un bol con un poco de sal y agregar las papas cocidas.
- En otra sartén, con un poco de aceite de oliva, cocinar la tortilla a fuego medio por 5 minutos y dar la vuelta con la ayuda de un plato, dejando cocinar 3 a 4 minutos más.



HUEVOS A LA ESCOCESA

INGREDIENTES

- 8 huevos de gallina
- 800 g de carne de res molida
- 1/4 kg de harina
- 2 huevos batidos de gallina
- 1/4 kg de pan rallado
- Sal, ajo en polvo y pimienta negra en polvo al gusto
- Aceite para freír, cantidad necesaria

PREPARACIÓN

- Cocer los huevos con un poco de sal en agua durante 6 minutos, luego retirarlos y pasarlos a una fuente con agua fría para que la cocción se rompa y así la yema quede cremosa. Reservar.
- Preparar 3 fuentes: en una colocar la harina, en otra los huevos batidos y en la última el pan rallado. Reservar.
- Colocar la carne molida en un recipiente y añadir sal, pimienta y ajo. Seguidamente enharinar las manos, mezclar y dividir la carne preparada en 8 porciones iguales.
- Cortar cuadraditos de papel film transparente y untar cada uno con un poco de aceite. Luego extender la carne sobre el papel film, colocar al medio un huevo cocido y envolver completamente con la carne, hasta formar pequeñas bolitas. Una vez formada la bolita de carne, retirar el papel film.
- Cada bolita preparada pasar por harina, luego por los huevos batidos y finalmente por el pan rallado.
- Freír las bolitas en una sartén con abundante aceite a temperatura medio alta durante 4 minutos o en una freidora de aire.
- Colocar al horno los huevos a la escocesa por 10 minutos a 190° C para terminar el proceso de cocción.
- Acompañar los huevos a la escocesa con una ensalada mediterránea: lechuga, tomates Cherry, aceitunas negras, brotes de soja y salsa de yogur con perejil y sésamo.



HUEVOS BENEDICTINOS

INGREDIENTES

Para los huevo benedictinos:

- 6 huevos de gallina
- 200 g de jamón ahumado
- 6 panes ciabatta
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 tazas de agua

Para la salsa holandesa:

- 4 yemas de huevo
- 200 g de mantequilla
- Zumo de limón
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Huevos Benedictinos:

- Hervir en una olla 2 tazas de agua junto con el vinagre y la sal.
- Cuando esté hirviendo el agua, romper el huevo con cuidado, echar a la olla y cocinar por 3 minutos. Luego, con la ayuda de una espumadera, retirar los huevos de la olla. Reservar.
- Cortar por la mitad el pan ciabatta y colocar encima del pan las lonjas de jamón y luego el huevo.
- Agregar por encima una cucharada de salsa holandesa y decorar con sésamo tostado.

Salsa holandesa:

- En una licuadora o bol exprimir un limón, echar las yemas de huevo y colocar una pizca de sal y pimienta.
- Calentar aparte la mantequilla hasta que se derrita.
- Luego mezclar en la licuadora o batir a mano todos los ingredientes y echar la mantequilla poco a poco.



COCOTTE DE HUEVO

INGREDIENTES

- 4 huevos de gallina
- 2 papas holandesas
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 150 g de pasta de tomate
- 1 cebolla morada
- 2 tostadas
- 100 g de queso mozzarella laminado
- 400 ml de aceite de oliva
- Sal, pimienta y paprika al gusto

PREPARACIÓN

- Pelar y cortar las papas en rodajas de medio centímetro de grosor.
- Calentar una sartén con aceite de oliva y freír las papas hasta que estén doradas. Reservar.
- En otra sartén saltear la cebolla y los pimentones cortados en juliana, luego incorporar la salsa de tomate, agregar sal, pimienta negra y paprika al gusto. Reservar.
- En otra sartén con aceite de oliva, romper los huevos, condimentarlos y dejar cocinar tapado a fuego lento por unos minutos, dejando que la yema quede blanda.
- Servir colocando las papas como base, luego las verduras salteadas cubiertas con el queso y finalmente los huevos cocidos.

BENEFICIOS DEL HUEVO DE GALLINA

- Es rico en vitamina D, importante para la absorción del calcio y para fortalecer el sistema inmunitario.
- Contiene la mayoría de los nutrientes que el organismo necesita: proteínas, grasas saludables, minerales, antioxidantes y colina.
- Ayuda a los niños a crecer, mantenerse sanos y a reparar los tejidos desgastados del cuerpo gracias a los aminoácidos que contiene.
- Es ideal para los adultos mayores, pues evita la pérdida de masa muscular gracias a que contiene proteínas de alto valor biológico.
- La colina que posee el huevo es un nutriente esencial para el desarrollo normal del cerebro y el sistema nervioso.
- Aporta gran cantidad de hierro, por tanto, evita que las mujeres embarazadas y los niños padezcan anemia.
- Contiene zinc, que ayuda a la formación de huesos y dientes.

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