



## Pechugas de pollo rellenas con huevo

### Ingredientes

- 4 huevos cocidos
- 3 huevos batidos
- 1 filete de pechuga de pollo grande
- 3 rodajas de jamón
- 3 rodajas de queso mozzarella
- 1 taza de pan molido
- Sal, pimienta y aceite al gusto
- Hilo de bramante

### Preparación

- 1.- Filetear la pechuga de pollo, agregar sal y pimienta al gusto, adicionar jamón, queso y los huevos cocidos. Enrollar y atar con el hilo.
- 2.- Humedecer el rollo de pollo en los huevos batidos, después pasar por el pan molido y nuevamente por los huevos.
- 3.- Untar un molde con aceite, colocar el rollo de pollo y llevar al horno por 40 o 45 minutos a 120 °C. Retirar del horno y servir.

## ¡Disfruta todos los beneficios que te brinda el huevo de gallina!

- El Huevo tiene 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 rico en vitamina D, que es importante para la absorción y el metabolismo del calcio.
- 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 lo tanto, evita que las mujeres embarazadas y los niños padezcan anemia.
- Contiene zinc, que ayuda a la formación de huesos y dientes.

## Recetario Navideño



**8 HUEVOS  
A LA SEMANA**  
Te hacen bien



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

Síguenos en nuestras redes sociales

EL HUEVO @elhuevoadasc EL HUEVO SANTA CRUZ @elhuevoadasc ChatBot 70836495

## Pan relleno de queso y huevo (Khachapuri)



### Ingredientes

- 1 huevo
- 1 huevo batido
- 1 taza y  $\frac{3}{4}$  de harina
- 4 cucharadas de aceite
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de levadura o polvo para hornear
- Agua tibia, cantidad necesaria
- 3 cucharadas de azúcar
- 100 gr de requesón
- 100 gr de queso parmesano
- 200 gr de queso mozzarella
- 1 ajo picado
- 1 rama de tomillo
- Sal, al gusto

### Preparación

- 1.- En un recipiente colocar harina, sal, aceite, polvo de hornear, azúcar, el huevo batido y agua. Mezclar todos los ingredientes hasta formar la masa y dejar reposar por 30 minutos.
- 2.- En un bol mezclar los quesos, el ajo y el tomillo. Reservar.
- 3.- Estirar la masa y formar las canoas, enrollando los costados; luego rellenar con la mezcla de los quesos y hornear a 180 °C hasta que dore. Retirar del horno y colocar el huevo encima y nuevamente llevar al horno por el lapso de tres minutos.

## Bocaditos de huevo

### Ingredientes

- 6 huevos
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharada de yogur natural
- 1 cucharadita de mostaza
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de salsa picante
- Sal al gusto

### Preparación

- 1.- Separar la yema y la clara de los huevos en un molde de muffins. Tapar dicho molde con papel estañado y llevar al horno a baño María durante 13 minutos, a una temperatura de 150 °C. Luego retirar las claras y yemas cocidas y reservar.
- 2.- En un bol colocar las yemas, el yogur natural, la mostaza, la salsa picante y la sal. Aplastar bien y mezclar hasta conseguir una pasta.
- 3.- Colocar la pasta en una manga pastelera y decorar las claras.



## Ensalada de papas y huevos al perejil



### Ingredientes

- 1 kg de papas holandesas
- 6 huevos
- 3 o 4 cucharadas de mayonesa
- 1 puñado de hojas de perejil fresco
- Sal al gusto

### Preparación

- 1.- Pelar y cortar las papas en dados medianos.
- 2.- Hervir las papas en agua con un chorrito de vinagre y en otro recipiente hervir los huevos.
- 3.- Una vez hervidas las papas, retirarlas, colarlas y dejarlas enfriar.
- 4.- Pelar los huevos hervidos y dejarlos enfriar en el refrigerador.
- 5.- Salar a gusto las papas y mezclarlas con mayonesa. Añadir los huevos cortados en cuatro partes y mezclar suavemente para que no se desarmen.
- 6.- Agregar el perejil picado por encima y mezclar con cuidado.