

iDisfruta todos los beneficios que te brinda el 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.

PANQUEQUES DE HUEVO Y CACAO



INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 taza de harina de a
- ½ taza de cacao en polyc
- 2 tazas de leche descremada
- 3 tazas de frutilla
- 1 cucharadita de polvo de hornea
- Yogur griego, cantidad necesaria
- Estevia o azúcar al gusto

- 1. En un recipiente añadir y mezclar todos los ingredientes secos (harina de avena, cacao, polvo de hornear, azúcar o estevia) y reservar.
- 2. En otro recipiente, agregar los ingredientes líquidos (huevo y leche descremada) y batir. Luego añadir los ingredientes secos y batir hasta que se forme una masa homogénea.
- 3. En una sartén con un chorrito de aceite, vaciar la mezcla con una cuchara procurando que sea lo más parejo posible.
- 4. Cocinar de 2 a 3 minutos por ambos lados y servir acompañado de yogur griego y frutillas picadas.





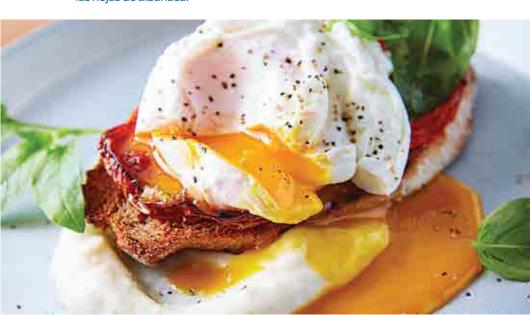
CROSTINI DE HUEVO

INGREDIENTES

- 4 huevos
- ½ coliflor picada
- 2 cucharadas de manteguilla
- 1 taza de leche

- 3 tomates
- ½ taza de vinagre blanco
- 4 rebanadas de pan francés
- 1 taza de hoias de albahaca

- 1. Sofreír la coliflor con la mantequilla y cuando comience a dorar agregar la leche. Pasados 10 minutos, licuar y salpimentar. Mantener caliente.
- 2. Cortar los tomates por la mitad y colocar en una charola boca arriba. Salpimentar y hornear a 200 °C durante 15 minutos.
- 3. Colocar en una olla mediana con la mitad de agua y llevar al fuego; mantener constantemente bajo el hervor. Romper el huevo en un tazón pequeño y agregar a él dos cucharadas de vinagre.
- 4. Formar un remolino en el agua hirviendo y verter el huevo en el centro. Cocinar al punto deseado. Repetir el procedimiento con el resto de los huevos.
- 5. Colocar una cama del puré de coliflor, encima una rebanada de pan francés con dos mitades de los tomates asados y finalmente, con mucho cuidado, poner el huevo pochado en el centro con un poco de pimienta y las hojas de albahaca.



Sabor, nutrición y diversión para los niños



4 ideas fáciles

de presentaciones con huevo



CERDITOS DE HUEVO Y SALCHICHA RATONCITOS DE HUEVO Y RÁBANO



INGREDIENTES

- 8 huevos hervidos (duros)
- 2 huevos crudos batidos
- 2 tazas de lentejas cocidas
- ½ taza de arroz
- 1 taza de harina

- 1 cucharada de ajo
- Una ramita de perejil
- 2 tazas de pan molido
- Aceite, sal v pimienta al gusto

- 1. Colocar en un mortero o licuadora las lentejas cocidas y agregar ajo, perejil, sal, aceite y pimienta al gusto, y mezclar hasta conseguir una pasta. Reservar.
- 2. Cocinar el arroz en una olla con agua y sal, luego escurrir y mezclar con la pasta de lentejas. Añadir harina y combinar hasta lograr que tenga consistencia. Reservar.
- 3. Envolver cada uno de los huevos duros con la masa de lenteja y arroz, dándole forma redonda. Seguidamente pasarlos por la harina, huevo batido y pan molido.
- 4. Calentar aceite en una sartén y freír. Dar la vuelta con frecuencia para que doren de forma uniforme, y una vez cocidos retirarlos a un plato con papel de cocina para que absorban el exceso de aceite.

ESPINACAS A LA CREMA CON HUEVO POCHÉ



INGREDIENTES PARA LA CREMA BECH<u>AMEL</u>

- 300 gramos de espinaca
- 100 gramos de
- 60 gramos de mantequill
- Nuez moscada, cantidad necesaria
- 500 gramos de leche
- Queso mozzarella al gusto

PREPARACIÓN DE LA CREMA BECHAMEL

- 1. Blanquear las espinacas en agua hirviendo por 4 minutos.
- 2. En una olla agregar una cucharada de aceite y la mantequilla hasta derretir, añadir la harina y cocinar por unos minutos sin dejar de remover.
- 3. Agregar poco a poco la leche, la nuez moscada rallada, sal y pimienta e incorporar las espinacas a la crema bechamel.

INGREDIENTES PARA LOS HUEVOS POCHÉ

- 4 huevos
- Sal y aceite, cantidad necesaria

PREPARACIÓN DE LOS HUEVOS POCHÉ

- 1. Forrar el interior de una taza con papel film y colocar un poco de aceite para que el huevo no se pegue al plástico.
- 2. Colocar el huevo dentro del film y poner un poquito de sal y pimienta. Amarrar el papel film con el huevo adentro formando un saquito.
- 3. En una olla con agua hirviendo colocar los huevos y hervir por 3 minutos.
- 4. Servir los huevos poché junto con la crema de espinaca.





INGREDIENTES

- 6 huevos
- 2 pimentones rojos
- 2 pimentones verdes
- Coliflor y apio al gusto
- 2 zanahorias
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- Sal al gusto

- 1. Picar todas las verduras en cuadritos pequeños y luego colocarlas en un recipiente; agregar sal y comino.
- 2. Batir los huevos en otro recipiente y luego agregarlos 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.
- 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.

HUEVOS REVUELTOS CON QUINUA



INGREDIENTES

- 1. Calentar el aceite en una sartén y agregar el ajo.
- 2. En un recipiente mezclar los huevos con la leche y vaciar esta mezcla a la sartén.
- 3. Una vez la mezcla esté cocida, añadir espinaca, queso y quinua. Mezclar bien todo y sazonar con sal y pimienta.





CROQUETAS DE HUEVO

INGREDIENTES

- 8 huevos
- 4 cucharadas de harina
- ½ taza de leche
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de pan molid
 - Pereiil, sal, pimienta blanca
 - y nuez moscada al gusto

- 1. Hervir 6 huevos (controlando 15 minutos a partir del momento que empiecen a hervir), pelarlos y cortarlos en partes iguales.
- 2. Colocar una sartén a fuego lento, agregar la mantequilla y dejar que se derrita, luego añadir las chucharadas de harina y remover formando una pasta. Seguidamente, adicionar leche sin dejar de remover para crear una salsa bechamel sin grumos.
- 3. Condimentar con sal, pimienta blanca y nuez moscada al gusto, dejar cocinar por 10 minutos y agregar los huevos previamente cortados, hasta que la salsa esté bien espesa. Esperar que enfríe por 15 minutos para manipular la masa con mayor facilidad.
- 4. Después de los 15 minutos de reposo, formar las croquetas y pasarlas por la harina, luego por huevo batido y después por el pan molido.
- 5. Freír las croquetas en abundante aceite, cuando estén doradas retirarlas de la sartén y colocarlas sobre un papel absorbente para el exceso de aceite.





INGREDIENTES

- 150 gramos do guasa
- 150 gramos de queso
- 1 pimentón verde
- ½ taza de espinaca
- ½ taza de lech
- Sal al gusto

- 1. Cortar la espinaca y el pimentón en corte pluma (tiras pequeñas).
- 2. En un recipiente, mezclar la leche, la sal, los huevos, el pimentón y el queso. Colocar la mezcla en moldes para cupcakes.
- 3. Posteriormente, introducir al horno a una temperatura de 45 °C, de 7 a 10 minutos.



TORTITAS DE YUCA CON HUEVOS

INGREDIENTES

- 3 huevos
- ½ kilo de yuca cocida
- Queso rallado al gusto
- Sal y pimienta
- Aceite, cantidad necesaria

PREPARACIÓN

- 1. En un recipiente aplastar las yucas, agregar los huevos, queso, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y luego formar las tortitas.
- 2. Calentar una sartén con aceite y freír.



TORTITAS DE COLIFLOR



INGREDIENTES

- 2 huevos
- 400 gramos de coliflor triturado
- 1 cucharada de zumo de limon
- Pereiil, sal v pimienta al gusto
- · Aceite de oliva cantidad necesaria

- 1. Calentar el horno a 180 °C y engrasar un molde con aceite de oliva.
- 2. En un recipiente agregar la coliflor, huevos, zumo de limón, perejil, sal y pimienta. Mezclar.
- 3. Dar forma a las tortitas, colocarlas dentro del molde y llevar al horno por 10 minutos o hasta que la preparación esté cocida.

SÁNDWICH DE HUEVO CARACOL

IES CON HUEVOSI

INGREDIENTES

- 8 rebanadas de jamón
- 4 cucharadas de queso crema
- 8 rebanadas de queso mozzarella
- 1 cucharada de cebollín fresco
- · 4 aucharadas da acait
- · 1/2 cucharadita da nimient
- 1/ aucharadita da ca

- 4 10000000
- 8 rebanadas de pan molde, sin orilla
- 2 salchichas cortadas por la mitad a
- 1 taza de espinacas cortadas er tiritas (para decorar)
- 1 pedazo de zanahoria cortada en tiritas (para simular las antenas)

- 1. En un recipiente, batir los huevos y sazonar con sal, pimienta y cebollín.
- 2. Calentar una sartén de teflón a fuego medio, agregar una cucharadita de aceite y un poco de huevo batido.
- 3. Formar un omelette y cocinar alrededor de 5 minutos o hasta que esté cocido por ambos lados. Repetir para formar 4 omelettes.
- 4. Con la ayuda de un rodillo, aplanar las rebanadas de pan y untar en dos rebanadas una cucharada de queso crema, uniendo por las orillas. Repetir con todos los panes.
- 5. Colocar un omelette en el pan con queso, agregar jamón y queso mozzarella, cortar los excesos y enrollar cuidadosamente.
- 6. Colocar los clavos en las salchichas para simular los ojos del caracol y las zanahorias para simular las antenas. Luego pegar los rollitos de huevo con un poco de queso crema.
- 7. Servir acompañado de espinacas picadas para simular el pasto.





CHEESECAKE DE HUEVO SIN HARINA

INGREDIENTES

- **1 taza de claras de huevo** (aproximadamente 6 huevos)
- 450 gramos de queso crema
- 250 gramos de chocolate blanco finamente rallado
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

- 1. Calentar el horno.
- 2. En un recipiente batir las claras a punto nieve. Reservar.
- 3. Batir el queso con la batidora eléctrica hasta obtener una crema, luego incorporar el chocolate blanco rallado hasta conseguir una mezcla homogénea. Mezclar con las claras de forma envolvente.
- 4. Enmantequillar un molde y vaciar la mezcla. Hornear a 150 °C por 1 hora, dejar enfriar y refrigerar al menos una hora.
- 5. Desmoldar y decorar con moras o frutillas y un poco de azúcar impalpable.



IES CON HUEVOS

BUDÍN DE HUEVO CON GUALELE Y CACAO

INGREDIENTES

- 8 huevos
- 7 gualeles maduros
- 1 taza de caca
- ½ taza de maní tostado
- 2 cucharadas de miel de abeja

- 1. Agregar a una licuadora los huevos, el cacao, los gualeles y la miel de abeja. Batir durante dos minutos.
- 2. Vaciar la mezcla a una fuente y hornear por 45 minutos.
- 3. Retirar del horno, dejar enfriar, servir y agregar por encima el maní tostado.





HUEVO'S CAKE

INGREDIENTES PARA LA MASA

- 200 gramos de galleta María
- 90 gramos de mantequilla
- •1 pizca de sal
- 1 cucharadita de café instantáneo
- 1 cucharada de cocoa

INGREDIENTES PARA EL RELLENO Y DECORACIÓN

- •5 huevos
- 150 gramos de azúcar
- 900 gramos de queso crema
- 40 gramos de harina 0000
- 1 pizca de sa
- · 120 ml de crema de leche
- 1 limón
- 1 cucharada de vainilla
- 350 gramos de dulce de leche
- 50 ml de crema de leche
- Frutillas para decora



PREPARACIÓN MASA BASE

- 1. Aplastar las galletas y mezclarlas con la cocoa, el café y la mantequilla a temperatura ambiente, hasta formar un arenado.
- 2. En un molde previamente enmantequillado colocar el arenado de galleta y aplastarlo en la base.

PREPARACIÓN PARA EL RELLENO

- 1. Batir el queso crema por 2 minutos hasta que esté esponjoso y poco a poco añadir el azúcar a velocidad media. Reservar.
- 2. En un recipiente mezclar la crema de leche con el zumo de un limón y luego añadir 250 gramos de dulce de leche, la vainilla y la sal. Después batir a velocidad baja y añadir los huevos, uno a la vez, y luego agregar el queso crema que habíamos reservado.
- 3. Cernir la harina y agregarla con movimientos envolventes. Vaciar la mezcla sobre la masa base.
- 4. Calentar el horno a 100 °C y hornear por dos horas aproximadamente o hasta que el relleno esté firme. Retirar del horno y dejar enfriar durante otras 2 horas para estabilizar la textura y el sabor.
- 5. Para decorar, mezclar crema de leche y 100 gramos de dulce de leche a punto yogur y vaciar por encima colocando por último las frutillas.

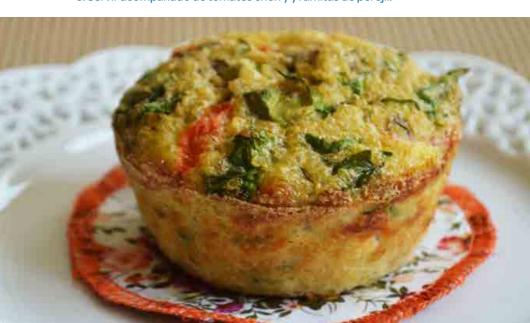
MUFFINS DE HUEVO, QUINUA Y VERDURAS



INGREDIENTES

- 1 taza de quinua cocida
- 6 huevo:
- ½ taza de coliflor finamente picado
- ½ taza de brócol
- ½ taza de zanahoria finamente picada
- 2 cucharadas de perejil
- ½ cebolla
- Acelga, queso ricotta, tomates Cherry y aceite, cantidad necesaria
- Sal v pimienta al gusto

- 1. Cocer previamente la quinua, el brócoli y la coliflor. Reservar.
- 2. Cortar en cuadrados pequeños el queso, la zanahoria, la acelga, el perejil, el brócoli y la coliflor. Reservar.
- 3. En una sartén con aceite caliente freír la cebolla y luego colocar las verduras picadas. Reservar.
- 4. En un recipiente batir los huevos y agregar la quinua cocida, las verduras y el queso, sazonar con sal y pimienta.
- 5. Colocar la preparación en moldes pequeños y llevar al horno previamente calentado a 180 °C por 20 minutos.
- 6. Servir acompañado de tomates cherry y ramitas de perejil.



LOS BOCADITOS



HONGUITOS DE HUEVO CON TOMATE

INGREDIENTES

- 4 huevos duros
- 2 tomates pequeño
- Mayonesa al gusto
- Hoias verdes para decorar

PREPARACIÓN PARA EL RELLENO

- 1. Cortar la base y la parte superior del huevo, luego colocarlos sobre una base de hojas verdes y dejarlos aparte.
- 2. Cortar los tomates a la mitad y retirarles un poco la pulpa para que queden huecos, pero no del todo.
- 3. Decorar cada uno de los tomates con puntitos de mayonesa y colocarlos sobre los huevos.



Te explicamos el lenguaje de los cubiertos

para que lo pongas en práctica en tus reuniones sociales o cuando visites un restaurante.



Terminado



Excelente



Siguiente plato



Pausa

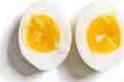


No ha gustado

TIEMPOS DE COCCIÓN DEL HUEVO



3 minutos



4 minutos



5 minutos



6 minutos



7 minutos



8 minutos



9 minutos



10 minutos

Siguenos en nuestras redes sociales









