

SABORES QUE NOS UNEN

RECETAS CON HUEVO PARA TODAS LAS GENERACIONES



Visita nuestras redes sociales



EL HUEVO



@elhuevoadasc



EL HUEVO SANTA CRUZ



@elhuevoadasc



DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN, EL HUEVO NOS ACOMPAÑA

En cada receta con huevo hay una historia que se comparte, una tradición que se reinventa, una mesa que se vuelve punto de encuentro.

Este recetario es una invitación a seguir cocinando juntos, a transmitir saberes, a disfrutar lo simple y lo esencial. Porque el huevo no solo alimenta: une generaciones, inspira sabores y construye memorias.



RECETA QUE COMBINA
TRADICIÓN Y CREATIVIDAD

PANQUEQUES DE HUEVO Y CACAO



Ingredientes

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

Preparación

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.

RECETA TRADICIONAL

AJÍ DE HUEVO



Ingredientes

- 4 huevos
- 200 g de ají rojo
- 2 cebollas blancas
- 1 ½ taza de habas
- 4 papas
- 2 tomates
- 1 ajo
- Pimienta
- Sal

Preparación

1. Hervir los huevos y las papas en agua con sal hasta que estén cocidos. Reservar.
2. En una cacerola, sofreír la cebolla y el ajo a fuego medio hasta que se caramelicen ligeramente. Agregar el ají rojo y cocinar por unos minutos hasta que suelte su aroma.
3. Añadir un chorrito de agua, una pizca de pimienta y las habas a la preparación. Tapar y dejar cocer durante 10 minutos, hasta que las habas estén tiernas y el ají haya formado una salsa ligera.
4. Pelar los huevos cocidos y sumergirlos en el ahogado durante 3 minutos, para que absorban el sabor del ají y se impregnen del sofrito.
5. Servir los huevos bañados con el ahogado sobre las papas blancas cocidas. Para dar un toque fresco y colorido, decorar con cebolla y tomate picado por encima.

RECETA MODERNA Y SALUDABLE

CANELONES DE HUEVO CON ATÚN

Ingredientes

- 4 huevos cocidos
- 150 ml de salsa de tomate
- 120 g de atún
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 400 ml de leche
- 10 hojas de masa para canelones
- Queso rallado para gratinar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Pelar y triturar los huevos cocidos en un recipiente. Incorporar el atún escurrido, una parte de la salsa de tomate, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien hasta obtener una preparación homogénea. Reservar.
2. Diluir la fécula de maíz en un poco de agua fría. Añadir la leche y llevar a fuego medio, removiendo constantemente hasta que la mezcla espese y se forme una salsa suave. Retirar del fuego.
3. En una fuente previamente engrasada, colocar una base de salsa blanca, luego los canelones rellenos, cubrir con más salsa blanca, agregar el resto de la salsa de tomate y espolvorear con queso rallado.
4. Precalentar el horno a 180°C. Llevar la fuente al horno y cocinar durante 15 minutos, o hasta que el queso esté dorado y gratinado.



RECETA DULCE Y FAMILIAR

PAVLOVA

Ingredientes

Para el merengue:

- 5 claras de huevo
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 280 g de azúcar
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 3 cucharaditas de fécula de maíz

Para la crema de limón:

- 300 g de crema de leche
- 60 g de azúcar impalpable
- C/n zumo de limón

Para el armado:

- 200 g de arándanos
- 200 g de frutilla



Preparación

1. - En un recipiente limpio y seco, colocar las claras de huevo junto con el vinagre. Batir a velocidad media hasta que comiencen a espumar. Incorporar el azúcar en forma de hilo, poco a poco, sin dejar de batir.
2. Añadir la esencia de vainilla y la fécula de maíz. Continuar batiendo hasta obtener un merengue firme, brillante y moldeable.
3. Sobre una placa para horno cubierta con papel manteca, formar discos de merengue de aproximadamente 10 cm de diámetro.
4. Hornear a 110°C durante 90 minutos, hasta que estén secos al tacto y ligeramente crujientes. Dejar enfriar completamente.
5. Batir la crema con el azúcar impalpable y el zumo de limón hasta lograr una textura firme y aireada. Reservar en frío.
6. Para una presentación clásica, tomar dos discos de merengue y rellenar con la crema de limón y frutos rojos frescos. También puede servirse en copas, alternando trozos de merengue, crema y frutas, para una versión cuchareable y moderna.

RECETA PRÁCTICA Y VERSÁTIL

ROLLITOS DE HUEVOS CON VERDURAS



Ingredientes

- 6 huevos de gallina
- 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

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.

PROPIEDADES y BENEFICIOS DEL

HUEVO



-  Contiene la mayoría de los nutrientes que el organismo necesita: proteínas, grasas saludables, minerales, antioxidantes y colina.
-  Contiene vitaminas del complejo B, que ayudan a tener energía, a proteger la piel de infecciones, a la producción de glóbulos rojos (para no tener anemia) y al crecimiento y desarrollo de las células de todo el cuerpo.
-  Es rico en vitamina D, importante para la absorción del calcio y para fortalecer el sistema inmunitario.
-  El ácido fólico que contiene el huevo es importante en la alimentación de las embarazadas ya que ayuda a la formación del cerebro del feto.
-  Ayuda a los niños a crecer, mantenerse sanos y a reparar los tejidos desgastados del cuerpo gracias a los nutrientes que contiene.
-  Es ideal para los adultos mayores porque 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 embarazadas y los niños padezcan anemia.
-  Contiene zinc, que ayuda a la formación de huesos y dientes.