



RECETARIO

El desayuno, la merienda,
el almuerzo y la cena...

¡ES CON
HUEVOS!



¡El huevo
me alimenta
y da energía!

Visita nuestras redes sociales



EL HUEVO



@elhuevoadic



EL HUEVO SANTA CRUZ



@elhuevoadic



Universidad
Evangélica
Boliviana



ECOLÓGICA
UNIVERSIDAD NACIONAL



Panqueques de avena y gualele

• 4 PORCIONES •

Ingredientes

- 1 gualele
- 2 huevos
- 4 cucharadas de avena molida
- Canela y vainilla al gusto
- Leche, cantidad necesaria

Preparación

1. En un plato u otro recipiente batir el huevo con un tenedor.
2. Agregar, removiendo, la canela, la vainilla y la avena molida.
3. Aplastar el gualele y agregar a la mezcla anterior. La mezcla debe quedar semi líquida para poder cocinar.
4. En una sartén antiadherente colocar la mezcla y cuando se formen burbujas del lado que está para arriba significa que hay que darle la vuelta.
5. Acompañar los panqueques con miel, mermelada o fruta.





Rollitos de huevo con verduras

• 4 PORCIONES •

Ingredientes

- 3 huevos
- 2 pedazos de pimentones rojo y verde
- 1 zanahoria cocida
- 5 hojas de espinacas
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cucharadita de aceite

Preparación

1. Picar todas las verduras en cuadritos pequeños y luego colocarlas en un recipiente con sal y pimienta.
2. Batir los huevos con un tenedor en otro recipiente y luego agregarlos a la preparación anterior.
3. En una sartén, con unas gotas de aceite, vaciar la preparación y cocinar por 3 minutos, luego dar la vuelta y seguir la cocción durante 2 minutos.
4. Enrollar la tortilla de huevo y luego cortar en piezas pequeñas de 2 cm.
5. Servir en un plato y acompañar con lo que más te guste.



Tortitas de yuca con huevo

• 5 PORCIONES •

Ingredientes

- 3 huevos
- 1/2 kilo de yuca cocida
- Queso rallado y sal al gusto
- 1/2 cucharadita de aceite

Preparación

1. En un recipiente aplastar la yuca, agregar los huevos, queso y sal. Mezclar bien y luego formar las tortitas.
2. Calentar una sartén con el aceite y freír por ambos lados las tortitas.





Tortilla española con espinaca

• 5 PORCIONES •

Ingredientes

3 huevos
2 papas medianas
1 cebolla pequeña
8 hojas de espinaca
Aceite, cantidad necesaria para freír
Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Pelar y cortar las papas y la cebolla en rodajas finas.
2. Calentar el aceite en una sartén a fuego medio, luego agregar las papas y la cebolla y cocinar hasta que las papas estén doradas y tiernas, aproximadamente 10 a 15 minutos. Seguidamente retirar de la sartén, cuidando de escurrir bien las papas con la cebolla para quitar el exceso de aceite. Sazonar con sal y reservar.
3. Pasar las espinacas por agua hirviendo varias veces, hasta que ablanden. Reservar.
4. Baticos los huevos en un recipiente aparte con una pizca de sal y pimienta, agregar la papa con la cebolla y las espinacas y vaciar esta mezcla en una sartén. Remover suavemente para distribuir los ingredientes de manera uniforme. Cocinar a fuego lento durante 5 a 7 minutos, hasta que los huevos comiencen a cuajar en los bordes. Voltear la tortilla usando un plato o una tapa de sartén y cocinar del otro lado durante otros 5 a 7 minutos, hasta que la tortilla esté completamente cocida y dorada.





Huevos rellenos

• 4 PORCIONES •

Ingredientes

2 huevos
1/4 cucharada de mayonesa o yogur natural
1/4 cucharadita de mostaza
1/2 zanahoria pequeña
1/2 papa pequeña
2 hojas de perejil
Sal al gusto

Preparación

1. Hervir los huevos por 7 minutos, pelarlos y cortarlos por la mitad.
2. Pelar y cortar la zanahoria en cubos pequeños y hervirla en una olla con agua y una pizca de sal; hacer lo mismo con la papa.
3. Retirar con mucho cuidado las yemas, colocarlas en un plato hondo y mezclarlas con mayonesa, mostaza, papa, zanahoria y sal. Cuando esté fría, rellenar las claras con esta mezcla y decorar con perejil.



Huevo a la escocesa con plátano

• 4 PORCIONES •

Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- 2 huevos para el rebozado
- 4 huevos para hacer hervir
- 1/2 taza de pan molido
- 10 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- Aceite, cantidad necesaria para freír

Preparación

1. En una olla con agua hirviendo colocar 4 huevos durante ocho minutos, luego retirarlos y reservarlos.
2. En otra olla con agua hirviendo colocar los plátanos y hervirlos hasta que queden blandos, luego pelarlos y aplastarlos hasta obtener una masa manejable. Agregar sal al gusto.
3. Dividir la masa en 4 porciones y una vez los huevos estén a temperatura ambiente pelarlos y cubrirlos completamente con la masa de plátano, hasta formar bolitas.
4. Los 2 huevos para el rebozado batirlos con un tenedor y agregarle una pizca de sal. Reservar.
5. Para el rebozado, pasar cada una de las bolitas primero por harina, luego por el huevo batido y finalmente por el pan molido.
6. En una sartén calentar aceite y pasar las bolitas elaboradas hasta que estén doradas.





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 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.
- 
- 