



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon



Maneras de Usar los Huevos

¡Los huevos son una opción saludable en cualquier momento del día!

Desayuno. Trate de hacer **Molletes de Verduras** con anticipación. ¡Así puede sacarlos del refrigerador ya preparados para un desayuno rápido y saludable! Vea la receta en el dorso.

Almuerzo. Agréguele huevos duros picados a sus ensaladas. O enrolle una tortilla integral con huevos revueltos, queso, verduras y salsa.

Cena. Haga **Fritatta o Tortilla de Huevo con Vegetales**, vea la foto. En un sartén cocine las verduras favoritas hasta que estén blandas. Bata los huevos con la pimienta negra, la albahaca y el queso. Vierta la mezcla de huevo sobre verduras y cocine por unos 6 minutos o hasta que los huevos estén listos. Corone con rodajas de tomates y sirva con pan integral.

Bocadillo. Si tiene prisa, agarre un huevo duro cocido y una fruta para un bocadillo saludable.

Pasos para Cocinar Huevos Duros

1. Coloque los huevos crudos y con cáscara en una cacerola.
2. Llénela con agua hasta que los huevos están cubiertos.
3. Deje que el agua hierva rápidamente.
4. Retire la cacerola del fuego y tápela bien.
5. Deje los huevos en la cacerola tapada por unos 15 minutos.
6. Deje correr el agua fría sobre los huevos hasta que se enfríen.
7. Refrigere los huevos duros cocinados por hasta 1 semana.



Los Niños Pueden...



- ✿ pelar los huevos duros.
- ✿ elegir una fruta para comer con un huevo.
- ✿ poner la mesa para las comidas familiares.

Consejos de Seguridad para los Huevos

- ✓ Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes.
- ✓ Evite hacer recetas en las que se usen los huevos crudos o que no estén bien cocinados.
- ✓ Cocine o guise otros platillos que contengan huevos a 160° F.
- ✓ Lávese las manos después de manipular huevos crudos. Desinfecte los utensilios de cocina y las superficies que entren en contacto con los huevos crudos.

Lista Mensual del Héroe de Alimentos

- Hacer huevos duros cocidos.
- Dejar que cada uno de sus hijos pele su propio huevo.
- _____

Manténgase Conectado



FoodHero.org/es

OSU
Oregon State
UNIVERSITY
Extension Service



Molletes de Verduras



Ingredientes

- 3/4 de taza de **queso tipo cheddar** bajo en grasa, rallado
- 1 taza de **cebollines o cebollas**, picadas
- 1 taza de **brócoli**, picado
- 1 taza de **tomates**, finamente picados
- 2 tazas de **leche** 1% o sin grasa
- 4 **huevos**
- 1 taza de **harina especial para panecillos** (biscuits o hotcakes/pancakes)
- 1 cucharadita de **condimento italiano** (o albahaca de hoja seca y orégano)
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1/2 cucharadita de **pimienta**



Preparación

- Caliente el horno a 375 grados F. Engrase ligeramente 12 moldes de papel para hacer molletes.
- Espolvoree el queso, cebollas, brócoli y tomates en los moldes de papel encerado.
- Ponga el resto de los ingredientes en un tazón y siga revolviendo hasta que se mezclen perfectamente. Vierta la mezcla de huevo encima de los otros ingredientes en los moldes de papel encerado.
- Hornee hasta que quede dorado o hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio, alrededor de 35 a 40 minutos. Déjelo enfriar por 5 minutos.
- Refrigere los sobrantes dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- Pruebe calabacín picado o champiñones (hongos) en la mezcla de verduras.
- Utilice cualquier tipo de queso que le guste a su familia.
- Cocine en un molde para hacer pastel (pie) en lugar de moldes para molletes (el tiempo de cocción será más largo).
- Haga usted mismo su propia **Mezcla Maestra**, en vez de comprarla hecha.

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite www.foodhero.org/es

Porciones: 1 mollete
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo para cocinar: 45 minutos

Datos de Nutrición

| | |
|--|--------------------------|
| Tamaño de la Porción 1 mollete (109g) | |
| Porciones por Envase 12 | |
| Cantidad Por Porción | |
| Calorías 100 | Calorías de Grasa 30 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 3.5g | 5% |
| Grasa Saturada 1.5g | 8% |
| Grasa Trans (transgénica) 0g | |
| Colesterol 60mg | 20% |
| Sodio 440mg | 18% |
| Carbohidratos Total 11g | 4% |
| Fibra Dietética 1g | 4% |
| Azúcares 4g | |
| Proteínas 6g | |
| Vitamina A 4% | • Vitamina C 10% |
| Calcio 10% | • Hierro 4% |
| *Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite: | |
| Calorías | 2,000 2,500 |
| Grasa Total | Menos de 65g 80g |
| Grasa Saturada | Menos de 20g 25g |
| Colesterol | Menos de 300mg 300mg |
| Sodio | Menos de 2,300mg 2,300mg |
| Carbohidrato Total | 300g 375g |
| Fibra Dietética | 25g 30g |
| Calorías por gramo: | |
| Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4 | |

©2013 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) por e alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.