

Huevos

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Los huevos blancos y café tienen nutrición idénticos, la diferencia es la raza de gallina que pone el huevo.
- El tamaño de los huevos se determinan por su peso.
- Si preocupado por el nivel de colesterol en los huevos, una excelente alternativa al cocinar o hornear es un sustituto de huevo líquido libre de colesterol.
- 1 huevo crudo grande contiene:
 - 12% de su valor diario recomendada de proteína para desarrollar huesos, músculos, cartílagos, y la piel.
 - 5% de su valor diario recomendado de hierro y vitamina B que promueve la circulación sana y la función nerviosa.



PREPARAR

Rompe el huevo golpeándolo suavemente contra una superficie dura, separa la cáscara y vierte la clara y la yema en un recipiente, revisando si hay algún trozo de cáscara. Lávase las manos después de tocar huevos crudos.

Huevos cocidos: Hierva una olla de agua con 1 cucharada de aceite vegetal/aceite de oliva, coloca los huevos cuidadosamente en la olla con una espumadera, y una vez que se alcance el tiempo deseado, retira los huevos y colócalos en un recipiente con agua helada.

Huevos pasados por agua- Clara firme y sedosa con yema líquida (cocinar durante 6 minutos, agua helada durante 2 minutos)

Huevos medianamente cocidos- Clara completamente cocida, yema ligeramente líquida (cocinar durante 7-9 minutos, agua helada durante 2 minutos).

Huevos completamente cocidos- Clara y yema completamente cocidas (cocinar durante 10-12 minutos, agua helada durante 15 minutos o durante la noche).

GUARDAR

- *Huevos con cáscara:* Refrigera los huevos en su envase original para evitar la pérdida de humedad y sigue la fecha de caducidad (generalmente de 3 a 5 semanas); no es necesario lavarlos.
- *Huevos cocidos:* Almacena en el refrigerador en su envase original. Para guardar huevos cocidos pelados, colócalos en un recipiente hermético. Utiliza los huevos cocidos dentro de 1 semana de cocción.
- Platillos con huevos cocidos pueden almacenarse en el refrigerador en un recipiente hermético hasta por 4 días.
- Los huevos no pueden congelar en su cáscara. Batir las yemas y las claras juntas y colócalas en un recipiente apto para el congelador. Pueden ser almacenados por hasta 1 año.