

Su guía sobre

Huevos

Además:
3 recetas
fáciles

Una fuente inagotable de proteínas. Una comida deliciosa. Un producto asequible de la tienda de comestibles. Sabroso y rápido de cocinar, el humilde huevo es uno de los alimentos más populares y nutritivos de la naturaleza.



Una gran inversión

Con un promedio de solo 75 calorías por unidad, se podría pensar que el huevo de gallina no tiene muchas ventajas. ¡Pero eso está lejos de ser así!

Un huevo es esencialmente rico en vitaminas y minerales, e incluye la friolera de 7 gramos de proteína y una porción abundante de selenio, lo que puede reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer. Los huevos también vienen con nutrientes que estimulan el sistema inmunitario, como la luteína y la zeaxantina, para combatir las enfermedades. ¿Todo eso por menos de 2 gramos de grasa saturada? ¡Sí, por favor!

El gran mutante de la cocina

El huevo es tan completo que resulta difícil de creer. Revuelto. Hervido. Pasado por agua. Escalfado. Frito. Frito de un lado. Frito de ambos lados. Al horno. Al plato. Bañado. ¿Qué otro alimento natural se puede cocinar de tantas maneras diferentes y deliciosas?

Los huevos son una excelente opción para agregar a cualquier comida, ya sea el desayuno, el almuerzo, la cena, un refrigerio o incluso el postre. Con su capacidad para enriquecer un copioso revuelto, aderezar una ensalada, mejorar un plato de pasta y añadir textura a comidas al horno, no es de extrañar que el huevo de gallina sea un alimento básico que se utiliza en todo el mundo.

CONSEJO PROFESIONAL: ¡Los huevos son buenos y baratos! Si tiene un poco de dinero extra, intente comprar huevos que provengan de granjas y gallineros locales. Así podrá apoyar a su comunidad y también disfrutar de la comida que tanto le gusta.



5 recetas rápidas y saludables con huevos ↩

*NOTA: En todas estas recetas se usan huevos de gallina, pero se pueden cambiar por opciones veganas como tofu sedoso o desmenuzado, e incluso puré de plátano.



Desayuno

Huevos revueltos con frijoles negros

Comience el día con un revuelto lleno de proteínas para acabar con el hambre.

Ingredientes

½ taza de pimientos rojos en rebanadas
¼ de taza de cebolla en rebanadas
½ taza de frijoles negros en conserva, enjuagados y escurridos
¼ de cucharadita de chile en polvo
Sal y pimienta al gusto
1 cucharadita de aceite de oliva
1 taza de espinacas baby
1 huevo entero batido
2 claras de huevo batidas
2 cucharadas de queso cheddar rallado con 2 % de grasa

Preparación

Rinde: 1 porción

Tiempo de preparación: 8 minutos

Tiempo de cocción: 7 minutos

Saltee en aceite los pimientos, la cebolla, los frijoles, el chile en polvo, la sal y la pimienta durante 4 o 5 minutos. Agregue las espinacas, el huevo, las claras de huevo y el queso, y cocine por 2 o 3 minutos más.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
292	13 g	3 g	406 mg	166 mg	28 g	11 g	4 g	23 g	830 mg



Almuerzo

Ensalada mediterránea

Disfrute de una comida rápida al mediodía con sabores brillantes y alegres. Los huevos y las aceitunas aportan una rica profundidad a esta ensalada, mientras que un poco de jugo de limón y tomates agregan un buen impulso.

Ingredientes

2 huevos
½ taza de tomates uva
cortados a la mitad
½ taza de alcachofas enlatadas,
escurridas y cortadas en cuartos
3 cucharadas de aceitunas negras
sin carozo y en rodajas
1 taza y media de espinacas
tiernas
1 cucharada de zumo de limón
recién exprimido
2 cucharaditas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Rinde: 1 porción
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 12 minutos (para hervir los huevos)
Ponga a hervir el agua. Hierva los huevos durante 12 minutos. Sáquelos del agua y quíteles la cáscara. Córtelos en cuartos. En un tazón mediano, ponga los huevos, los tomates, las alcachofas, las aceitunas, las espinacas, el jugo de limón y el aceite de oliva, y mezcle bien. Agregue sal y pimienta negra al gusto. Sirva.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
329	22 g	4 g	597 mg	372 mg	17 g	4 g	6 g	17 g	379 mg



Merienda

Un refrigerio lleno de energía

¿Tiene hambre entre las comidas? Hierva un huevo y combínelo con vegetales sabrosos para lograr un sustancioso refrigerio.

Ingredientes

- 1 huevo
- 2 cucharadas de humus
- 6 aceitunas kalamata cortadas en cuartos
- ½ taza de pepino en rodajas
- ½ taza de zanahorias pequeñas en rodajas

Preparación

Rinde: 1 porción

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos (para hervir el huevo)

Ponga a hervir el agua. Hierva el huevo durante 12 minutos. Sáquelo del agua y quítele la cáscara. Córtelo por la mitad a lo largo.

Coloque todos los ingredientes en un plato. Unte el hummus en las mitades de huevo, y cubra con aceitunas y verduras al gusto.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
217	13 g	3 g	471 mg	186 mg	17 g	4 g	6 g	10 g	335 mg



Cena

Shakshuka al estilo indio

Disfrute de los diferentes sabores y aromas de una shakshuka con especias. Esta comida abundante es una delicia para los sentidos.

Ingredientes

1 cucharadita de aceite de oliva
1 taza de cebolla finamente picada
½ taza de tomate finamente picado
1 cucharadita de pasta de ajo (o 1-2 dientes de ajo machacados)
½ cucharadita de chile rojo en polvo
½ cucharadita de comino en polvo
Sal y pimienta al gusto
½ taza de puré de tomates
4 huevos
2 cucharadas de cilantro picado o 1 cucharadita de cilantro deshidratado

Preparación

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Caliente el aceite de oliva en una sartén de hierro fundido o una sartén antiadherente resistente. Agregue la cebolla picada. Saltee hasta que las cebollas comiencen a caramelizarse y adquieran un color marrón claro.

Agregue el tomate picado, la pasta de ajo, la sal, la pimienta y las especias.

Continúe salteando durante otros 5 minutos. Agregue los tomates y el puré de tomates. Revuelva para mezclar y cocine a fuego lento durante un minuto. Pruebe y ajuste los condimentos. Con una cuchara, haga cuatro hendiduras, o "pozos", en la mezcla de tomate. Rompa y vierta suavemente un huevo en cada hendidura.

Reduzca el fuego, cubra la sartén con una tapa y cocine a fuego lento hasta que las claras de huevo estén firmes, aproximadamente 5 minutos. Destape y agregue el cilantro fresco o deshidratado para decorar. Sirva con 1 o 2 rebanadas de pan integral, si lo desea.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
201	10 g	3 g	503 mg	372 mg	16 g	3 g	7 g	15 g	652 mg



Postre

Pastel de chocolate en taza

¡Satisfaga su antojo de chocolate con una exquisitez ligera y rica en nutrientes!

Ingredientes

¼ de taza de harina de almendras
¼ de cucharadita de polvo para hornear
2 cucharaditas de cacao en polvo
1 clara de huevo
1 cucharada de jarabe de arce
1 cucharada de leche descremada (o leche de almendras)

Preparación

Rinde: 1 porción

Tiempo de preparación: 3 minutos

Tiempo de cocción: 2 minutos

Mezcle todos los ingredientes secos (harina de almendras, polvo para hornear, cacao en polvo) en una taza pequeña o molde de cerámica pequeño.

En un tazón pequeño separado, bata la clara de huevo hasta que esté espumosa. Agregue el jarabe de arce y la leche a la clara de huevo, y mezcle hasta que se combinen.

Agregue la mezcla de clara de huevo a la taza y revuelva hasta mezclar bien.

Cocine en el microondas entre 60 y 90 segundos o hasta que el pastel esté completamente listo.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
253	14 g	1 g	196 mg	1 mg	24 g	4 g	15 g	12 g	157 mg