

# RECETARIO

Desayuno, almuerzo, cena,  
merienda, postre y bocaditos



Deliciosas, fáciles y económicas  
preparaciones con huevo de gallina



# ¡Disfruta todos los beneficios que te brinda el huevo de gallina!

- Es rico en vitamina D, importante para la absorción del calcio y para fortalecer el sistema inmunitario.
- Contiene la mayoría de los nutrientes que el organismo necesita: proteínas, grasas saludables, minerales, antioxidantes y colina.
- Ayuda a los niños a crecer, mantenerse sanos y a reparar los tejidos desgastados del cuerpo gracias a los aminoácidos que contiene.
- Es ideal para los adultos mayores, pues 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 mujeres embarazadas y los niños padezcan anemia.
- Contiene zinc, que ayuda a la formación de huesos y dientes.

# EL DESAYUNO





## HUEVO POCHÉ SALTEADO CON JAMÓN

### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 rodajas de jamón
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- Aceite, sal y pimienta al gusto
- Gotas de vinagre

### PREPARACIÓN

1. Cortar la cebolla y los dientes de ajo en pedazos pequeños y saltearlos en una sartén con un chorrillo de aceite caliente. Luego agregar el jamón cortado en julianas y salpimentarlos. Cocer por dos minutos y reservar.
2. Para hacer los huevos poché, cortar un pedazo de papel film y colocarlo en un vaso pequeño, luego agregar los huevos y unas gotitas de aceite, amarrar el papel film con el huevo adentro formando un saquito y colocarlo en una olla con el agua hirviendo y con unas gotas de vinagre.
3. Cocinar los huevos por tres minutos.
4. Servir el sofrito y colocar encima el huevo.

## HUEVOS REVUELTOS CON PALTA Y TOMATE

### INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 1 palta
- 1 tomate
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

1. Colocar en una sartén el aceite y revolver los dos huevos enteros, luego cortar la palta en tiras medianas y el tomate en rodajas.

2. Servirlos en un plato o en una pieza de pan molde.



## OMELETTE DE HUEVOS, ESPINACA Y QUESO

### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 puñado de espinacas
- 2 pedacitos de queso
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

1. En un recipiente batir los huevos y salpimentarlos, luego agregar la espinaca previamente lavada y finamente picada.

2. Calentar el aceite en una sartén y vaciar la mitad de la mezcla, luego agregar el queso y el resto de la preparación.

3. Cocinar a fuego medio por el lapso de 2 minutos, doblar por el medio, dejar cocinar un minuto y finalmente servir.





## PANQUEQUES RELLENOS CON DULCE DE LECHE

### INGREDIENTES

- 4 huevos grandes
- 3 cucharaditas de mantequilla derretida
- 1 taza mediana de leche entera
- ½ taza de harina
- 2 cucharadas de azúcar

### INGREDIENTES PARA RELLENAR

- Dulce de leche
- Frutas frescas o coco rallado

### PREPARACIÓN

1. En un recipiente colocar los huevos enteros, mantequilla, azúcar y leche, batir, luego agregar la harina y mezclar.
2. Calentar una sartén de teflón a fuego lento, agregar la preparación con un cucharón, dejar en el fuego 3 minutos o hasta que esté cocido, dar la vuelta y cocer ambos lados.
3. En un platillo colocar como base los panqueques y esperar que enfríe. Cuando esté totalmente frío agregar al medio el dulce de leche, las frutas frescas y si gusta coco rallado. Envolver y degustar.



## PANCAKES DE HUEVO Y CACAO



### INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 taza de harina de avena
- 1/2 taza de cacao en polvo
- 2 tazas de leche descremada
- 3 tazas de frutilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Yogur griego, cantidad necesaria
- Stevia 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 stevia) 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.

# EL ALMUERZO





## HUEVOS ESCOCESSES CON LENTEJAS



### INGREDIENTES

8 huevos hervidos (duros)	1 cucharada de ajo
2 huevos crudos batidos	Una ramita de perejil
2 tazas de lentejas cocidas	2 tazas de pan molido
½ taza de arroz	Aceite, sal y pimienta al gusto
1 taza de harina	

### PREPARACIÓN

1. Colocar en un mortero o licuadora las lentejas cocidas y agregar ajo, perejil, sal, aceite y pimienta al gusto, y mezclar hasta conseguir una pasta. Reservar.
2. Cocinar el arroz en una olla con agua y sal, luego escurrir y mezclar con la pasta de lentejas. Añadir harina y combinar hasta lograr que tenga consistencia. Reservar.
3. Envolver cada uno de los huevos duros con la masa de lenteja y arroz, dándole forma redonda. Seguidamente pasarlos por la harina, huevo batido y pan molido.
4. Calentar aceite en una sartén y freír. Dar la vuelta con frecuencia para que doren de forma uniforme, y una vez cocidos retirarlos a un plato con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.





## HUEVOS EN NIDO DE BERENJENAS CON SALSA BECHAMEL

### INGREDIENTES PARA LOS HUEVOS EN NIDOS DE BERENJENA

5 berenjenas  
8 huevos  
2 pechugas de pollo  
200 gramos de tomate en conserva  
Cebollita verde  
Aceite de oliva  
1/4 de queso añejo  
Sal y pimienta al gusto  
Papel estañado

### INGREDIENTES PARA LA SALSA BECHAMEL

50 gramos de mantequilla  
50 gramos de harina de trigo  
600 ml de leche  
1 pizca de nuez moscada molida  
Sal al gusto



### PREPARACIÓN DE LOS HUEVOS EN NIDOS DE BERENJENAS

1. Un día antes cortar las berenjenas por la mitad y con una cuchara sacar la pulpa dejando hueca la berenjena para lograr cazuelitas. Dejar reposar en salmuera dentro de la heladera toda la noche.
2. Al día siguiente eliminar el agua de la salmuera y colocar en una olla con agua hirviendo las berenjenas por 5 minutos. Separar.
3. Cortar las pechugas en cuadrados pequeños y colocar en una sartén la pechuga picada, la mantequilla y salpimentar al gusto.
4. Agregar el tomate en conserva una vez hayan cocido las pechugas.
5. En una charola para horno colocar las berenjenas y agregar el preparado dejando un espacio en el medio para agregar un huevo entero.
6. Colocar en el horno previamente calentado a 180° C por 10 minutos. Reservar.

### PREPARACIÓN DE LA SALSA BECHAMEL

1. Cernir la harina.
2. Calentar la leche en una olla a fuego medio durante 5 minutos sin que llegue a hervir. Reservar.
3. En otra olla calentar la mantequilla a fuego bajo hasta que se derrita, luego añadir la harina, mezclar hasta obtener una masa de tono dorado y echar la mitad de la leche caliente y adicionar sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
4. Remover de manera continua por 5 o 6 minutos e ir añadiendo poco a poco la otra mitad de la leche hasta que el preparado espese.
5. Agregar la salsa bechamel sobre los huevos en nido de berenjenas.

## ESPINACAS A LA CREMA CON HUEVO POCHÉ



### INGREDIENTES PARA LA CREMA BECHAMEL

300 gramos de espinaca  
100 gramos de harina  
60 gramos de mantequilla  
Nuez moscada, cantidad necesaria  
500 gramos de leche  
Queso mozzarella al gusto

### PREPARACIÓN DE LA CREMA BECHAMEL

1. Blanquear las espinacas en agua hirviendo por 4 minutos.
2. En una olla agregar una cucharada de aceite y la mantequilla hasta derretir, añadir la harina y cocinar por unos minutos sin dejar de remover.
3. Agregar poco a poco la leche, la nuez moscada rayada, sal y pimienta e incorporar a la crema bechamel las espinacas.

### INGREDIENTES PARA LOS HUEVOS POCHÉ

4 huevos  
Sal y aceite,  
cantidad necesaria

### PREPARACIÓN DE LOS HUEVOS POCHÉ

1. Forrar el interior de una taza con papel film y colocar un poco de aceite para que el huevo no se pegue al plástico.
2. Colocar el huevo dentro del film y poner un poquito de sal y pimienta. Amarrar el papel film con el huevo adentro formando un saquito.
3. En una olla con agua hirviendo colocar los huevos y hervir por 3 minutos.
4. Servir los huevos poché junto con la crema de espinaca.





## SOUFLÉ DE QUINUA CON HUEVO

### INGREDIENTES

- 300 gramos de quinua
- 4 huevos
- 1 taza de leche
- 150 gramos de queso
- 1 cebolla blanca
- 1 pimentón rojo
- 1 zucchini
- ½ taza de espinaca
- Sal y pimienta blanca al gusto



### PREPARACIÓN

1. Hervir la quinua hasta que quede blanda, escurrir el agua y reservar.
2. Picar todas las verduras en cuadraditos pequeños y luego freír.
3. Mezclar las verduras cocidas con la quinua y salpimentar al gusto. En otro recipiente batir los huevos y la leche, y agregar a la mezcla.
4. Rallar el queso y esparcir por encima.
5. Calentar el horno a 150 °C y hornear el soufflé por 20 minutos.

# TORTILLA PRIMAVERA DE HUEVOS



## INGREDIENTES

3 huevos  
2 tazas de arroz cocido  
2 cucharadas soperas de queso crema  
1 lata de arvejas  
½ lata de choclo  
6 tomates cherry partidos por la mitad  
Aceite de oliva, cantidad necesaria  
Condimentos al gusto

## PREPARACIÓN

1. En un recipiente mezclar el arroz, arvejas y choclo. Reservar.
2. En otro recipiente batir los huevos con el queso crema y condimentos al gusto. Luego agregar esta mezcla al arroz y revolver.
3. Untar un molde con aceite de oliva, colocar el arroz dándole forma de tortillas y encima agregar los tomates cherry. Llevar al horno por el lapso de 20 a 25 minutos.





## COCOTTE DE HUEVO



### INGREDIENTES

- 4 huevos
- 2 papas holandesas
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 150 gramos de pasta de tomate
- 1 cebolla morada
- 2 tostadas
- 100 gramos de queso mozzarella laminado
- 400 ml de aceite de oliva
- Sal, pimienta y paprika al gusto

### PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar las papas en rodajas de medio centímetro de grosor.
2. Calentar una sartén con aceite de oliva y freír las papas hasta que estén doradas. Reservar.
3. En otra sartén saltear la cebolla y los pimentones cortados en juliana, luego incorporar la salsa de tomate, agregar sal, pimienta negra y paprika al gusto. Reservar.
4. En otra sartén con aceite de oliva cascar los huevos, condimentarlos y dejar cocinar tapado a fuego lento por unos minutos, dejando que la yema quede blanda.
5. Servir colocando las papas como base, luego las verduras salteadas cubiertas con el queso y finalmente los huevos cocidos.

## ENFRIJOLADAS CON HUEVO



### INGREDIENTES

6 unidades de tortillas de maíz  
2 chorizos  
4 huevos  
1 pimentón rojo  
1 pimentón verde  
2 cebollas moradas  
1 tomate  
150 gramos de frijoles  
150 gramos de queso ricota  
50 gramos de cilantro  
Aceite vegetal  
Sal, pimienta negra y paprika



### PREPARACIÓN

1. Hidratar el frijol previamente en agua fría durante 2 horas, luego llevar a fuego hasta que esté totalmente cocido y finalmente licuar con sal, pimienta y un poco del líquido de cocción. Reservar.
2. Quitar la piel de los chorizos y cocer en una sartén hasta separar el exceso de grasa. Reservar.
3. Cortar en cuadrados pequeños la cebolla, los pimentones y sofreírlos por 3 minutos con un poco de paprika.
4. Mezclar los huevos con sal y pimienta negra y llevar a la sartén con las verduras. Cocinar sin dejar de batir (como huevos revueltos). Reservar.
5. En una sartén con aceite calentar el chorizo y luego por separado las tortillas. Reservar.
6. Rellenar las tortillas con el huevo revuelto.
7. Para preparar la ensalada pico de gallo cortar la cebolla morada, tomate y cilantro en cuadrados pequeños y mezclar con sal y limón.
8. Servir las tortillas rellenas cubiertas de la pasta de frijoles, chorizo, queso ricota y pico de gallo.

**LA CENA**





## ROLLITOS DE HUEVO Y VERDURAS

### INGREDIENTES

6 huevos  
2 pimentones rojos  
2 pimentones verdes  
Coliflor y apio al gusto  
2 zanahorias  
1/2 cucharadita de ajo en polvo  
1/2 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.
2. Batir los huevos en otro recipiente y luego agregarlos 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.
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.



## HUEVOS REVUELTOS CON QUINUA



### INGREDIENTES

3 huevos  
1/4 taza de quinua cocida  
1 cucharada de leche  
2 cucharadas de queso  
1 taza de espinaca picada  
1 cucharada de aceite  
2 dientes de ajo picados  
Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite en una sartén y agregar el ajo.
2. En un recipiente mezclar los huevos con la leche y vaciar esta mezcla a la sartén.
3. Una vez la mezcla esté cocida, añadir espinaca, queso y quinua. Mezclar bien todo y sazonar con sal y pimienta.

## WRAP'S FRÍOS DE HUEVO

¡ES CON  
HUEVOS!



### INGREDIENTES

- 2 tortillas de harina de maíz o trigo
- 5 huevos
- 250 gramos de pechuga de pollo
- 10 tomates cherry
- 1 cebolla morada
- 4 hojas de lechuga crespita
- Sal y pimienta al gusto

### INGREDIENTES PARA LA SALSA DE PALTA

- 1 palta
- 1 cebolla morada pequeña
- 2 limones
- 10 gramos de cilantro

### PREPARACIÓN

1. Filetear las pechugas y cocinarlas solo con sal en una sartén a fuego fuerte, por ambos lados, luego retirarlas y cortar en cubos pequeños.
2. Cortar la cebolla en juliana y saltearla en una sartén solo con aceite.
3. Cortar los tomates por la mitad y la lechuga en tiras gruesas.
4. En una sartén aparte hacer el revuelto con todos los huevos y añadir sal y pimienta.
5. En un recipiente mezclar todos los ingredientes y por último enrollar los wrap's.

### PREPARACIÓN DE LA SALSA

1. Cortar la cebolla, el tomate y la palta en cubos pequeños.
2. Picar el cilantro finamente.
3. Exprimir un limón.
4. Mezclar todos los ingredientes y colocar sal al gusto.

# TORTILLA DE HUEVO Y ESPINACA



## INGREDIENTES

- 4 huevos
- 350 gramos de espinacas frescas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 200 gramos de queso mozzarella o queso fresco (que se derrita fácilmente)
- Mantequilla

## PREPARACIÓN

1. Lavar bien las espinacas.
2. Calentar una sartén a fuego medio y agregar la mantequilla. Si desea puede sustituir la mantequilla por aceite de oliva extra virgen.
3. Picar la cebolla en rodajas pequeñas al igual que los dientes de ajo.
4. Colocar el ajo y la cebolla en la sartén y saltear hasta que la cebolla esté transparente.
5. Escurrir bien la espinaca y colocarla en la sartén con un poco de aceite. Dejar cocinar durante 15 minutos, moviendo de vez en cuando.
6. Batir los huevos hasta que se vuelvan espumosos, luego salpimentar al gusto y agregar el queso en pedazos pequeños.
7. Añadir los huevos a la sartén, dejar a fuego lento y esperar hasta que el huevo se cocine, removiendo sin parar. Finalmente servir.





## TORTILLA ESPAÑOLA



### INGREDIENTES

- 6 huevos
- 3 papas medianas
- 1 cebolla
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 2 cucharadas de perejil fresco
- 150 gramos de queso parmesano
- 150 gramos de jamón

### PREPARACIÓN

1. Pelar las papas y cortarlas en rodajas.
2. Calentar una sartén a fuego medio y agregar el aceite de oliva, luego adicionar las papas y cocinar por 7 minutos. Añadir la cebolla cortada en juliana y el ajo picado, y cocinar hasta que las papas estén tiernas.
3. Retirar la mezcla de la sartén y dejar que enfríe.
4. Batir los huevos en un recipiente con un poco de sal y agregar las papas cocidas.
5. En otra sartén, con un poco de aceite de oliva, cocinar la tortilla a fuego medio por 5 minutos y dar la vuelta con la ayuda de un plato, dejando cocinar 3 a 4 minutos más.

## CROQUETAS DE HUEVO



### INGREDIENTES

8 huevos  
4 cucharadas de harina  
½ taza de leche  
4 cucharadas de mantequilla  
2 tazas de pan molido  
Perejil, sal, pimienta blanca  
y nuez moscada al gusto

### PREPARACIÓN

1. Hervir 6 huevos (controlando 15 minutos a partir del momento que empiezan a hervir), pelarlos y cortarlos en partes iguales.
2. Colocar una sartén a fuego lento, agregar la mantequilla y dejar que se derrita, luego añadir las cucharadas de harina y remover formando una pasta. Seguidamente adicionar leche sin dejar de remover para crear una salsa bechamel sin grumos.
3. Condimentar con sal, pimienta blanca y nuez moscada al gusto, dejar cocinar por 10 minutos y agregar los huevos previamente cortados, hasta que la salsa esté bien espesa. Esperar que enfríe por 15 minutos para manipular la masa con mayor facilidad.
4. Después de los 15 minutos de reposo, formar las croquetas y pasarlas por la harina, luego por huevo batido y después por el pan molido, antes de freírlas.
5. Freír las croquetas en abundante aceite, cuando estén doradas retirarlas de la sartén y colocarlas sobre un papel absorbente para que elimine el exceso de aceite.

# LA MERIENDA



## TORTITAS DE YUCA CON HUEVOS



### INGREDIENTES

3 huevos  
1/2 kilo de yuca cocida  
Queso rallado al gusto  
Sal y pimienta  
Aceite, cantidad necesaria

### PREPARACIÓN

1. En un recipiente aplastar las yucas, agregar los huevos, queso, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y luego formar las tortitas.
2. Calentar una sartén con aceite y freír.



## TORTITAS DE COLIFLOR

### INGREDIENTES

2 huevos  
400 gramos de coliflor triturado  
1 cucharada de zumo de limón  
Perejil, sal y pimienta al gusto  
Aceite de oliva, cantidad necesaria

### PREPARACIÓN

1. Calentar el horno a 180° C y engrasar un molde con aceite de oliva.
2. En un recipiente agregar la coliflor, huevos, zumo de limón, perejil, sal y pimienta. Mezclar.
3. Dar forma a las tortitas, colocarlas dentro del molde y llevar al horno por 10 minutos o hasta que la preparación esté cocida.





## CUPCAKES DE HUEVO CON ESPINACA Y PIMENTÓN



### INGREDIENTES

- 4 huevos
- 150 gramos de queso
- 1 pimentón verde
- ½ taza de espinaca
- ½ taza de leche
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

1. Cortar la espinaca y el pimentón en corte pluma (tiras pequeñas).
2. Mezclar la leche, la sal, los huevos, el pimentón, la espinaca y el queso en un recipiente y colocar la mezcla en los moldes de cupcake.
3. Posteriormente, introducir al horno a una temperatura de 45 °C, de 7 a 10 minutos.





# HUEVOS RELLENOS Y GRATINADOS

## INGREDIENTES

- 6 huevos
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 1 taza de espinaca
- Sal a gusto
- Aceite, cantidad necesaria

## PREPARACIÓN

1. Colocar los huevos en agua hirviendo por el lapso de 10 minutos, luego retirarlos del fuego y quitarles la cáscara, partarlos por la mitad y apartar la yema. Seguidamente aplastar las yemas con un tenedor hasta formar una especie de crema. Reservar.
2. Cortar las espinacas en tiras para luego saltearlas con un chorrito de aceite y sazonarlas con sal. Retirar las espinacas del fuego y mezclar con las yemas de los huevos hervidos anteriormente.
3. Rellenar la clara del huevo con la mezcla de las espinacas y yemas ya preparadas, colocarlos en una bandeja para horno y poner el queso rallado por encima. Introducir la bandeja al horno durante 10 minutos, hasta que los huevos queden gratinados.





## QUEQUE DE NARANJA EN LICUADORA



### INGREDIENTES

- 6 huevos
- 4 tazas de harina
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de esencia de naranja
- $\frac{1}{2}$  kg de mantequilla

### PREPARACIÓN

1. Mezclar en un recipiente todos los ingredientes secos y en otro recipiente los ingredientes líquidos. Derretir la mantequilla en el microondas por 2 minutos y agregar.
2. Vaciar todos los ingredientes en la licuadora y licuar hasta que no queden grumos o hasta lograr una mezcla homogénea.
3. Colocar la mezcla a un molde engrasado, enharinado y cocer por 40 minutos en el horno previamente calentado a 180 °C, luego desmoldar cuando esté tibio.

# EL POSTRE



## EL POSTRE

# HUEVOS NUBE

### INGREDIENTES

4 huevos grandes  
Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

1. Calentar el horno a 220 °C y colocar papel para hornear sobre una bandeja.
2. Separar las claras de las yemas y colocarlas en recipientes diferentes.
3. Batir las claras a punto nieve suavemente y añadir sal.
4. Una vez listo el punto nieve, hacer cuatro "nubes" con las claras sobre la bandeja y hornear durante 3 minutos.
5. Añadir con mucho cuidado las yemas para que no se rompan, agregar un poco de sal y pimienta y hornear otros 3 minutos más.

# CHEESECAKE DE HUEVO SIN HARINA

### INGREDIENTES

1 taza de claras de huevo (aproximadamente 6 huevos)  
450 gramos de queso crema  
250 gramos de chocolate blanco finamente rallado  
1 cucharadita de esencia de vainilla

### PREPARACIÓN

1. Calentar el horno.
2. En un recipiente batir las claras a punto nieve. Reservar.
3. Batir el queso con la batidora eléctrica hasta obtener una crema; luego incorporar el chocolate blanco rallado hasta conseguir una mezcla homogénea. Mezclar con las claras de forma envolvente.
4. Enmantecar un molde y vaciar la mezcla. Hornear a 150 °C por 1 hora, dejar enfriar y refrigerar al menos una hora.
5. Desmoldar y decorar con moras o frutillas y un poco de azúcar impalpable.



¡ES CON  
HUEVOS!



# BUDÍN DE HUEVO CON GUALELE Y CACAO

### INGREDIENTES

- 8 huevos
- 7 gualeles maduros
- 1 taza de cacao
- 1/2 taza de maní tostado
- 2 cucharadas de miel de abeja

### PREPARACIÓN

1. Agregar a una licuadora los huevos, el cacao, los gualeles y la miel de abeja. Batir durante dos minutos.
2. Vaciar la mezcla a una fuente y hornear por 45 minutos.
3. Retirar del horno, dejar enfriar, servir y agregar por encima el maní tostado.



# BROWNIE DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- 1 cucharada de cocoa
- 1/2 taza de agua
- 1/2 kg de chocolate amargo
- 15 huevos (10 huevos enteros y 5 claras)
- 1 cucharadita de vainilla
- Edulcorante al gusto

### PREPARACIÓN

1. Derretir el chocolate y mezclar todos los ingredientes en una licuadora, luego vaciar en un molde y hornear por 20 minutos a 180 °C.
2. Retirar del horno y dejar enfriar antes de servir.





## HUEVO'S CAKE

### INGREDIENTES PARA LA MASA

200 gramos de galleta María  
90 gramos de mantequilla  
1 pizca de sal  
1 cucharadita café instantáneo  
1 cucharada de cocoa

### INGREDIENTES PARA EL RELLENO Y DECORACIÓN

5 huevos  
150 gramos de azúcar  
900 gramos de queso crema  
40 gramos de harina 0000  
1 pizca de sal  
120 ml de crema de leche  
1 limón  
1 cucharada de vainilla  
350 gramos de dulce de leche  
50 ml de crema de leche  
Frutillas

### PREPARACIÓN MASA BASE

1. Aplastar las galletas y mezclarlas con la cocoa, café y la mantequilla a temperatura ambiente, hasta formar un arenado.
2. En un molde previamente enmantequillado colocar el arenado de galleta y aplastarlo en la base.

### PREPARACIÓN PARA EL RELLENO

1. Batir el queso crema por 2 minutos hasta que esté esponjoso y poco a poco añadir el azúcar a velocidad media. Reservar.
2. En un recipiente mezclar la crema de leche con el zumo de un limón y luego añadir 250 gramos de dulce de leche, la vainilla y la sal. Luego batir a velocidad baja y añadir los huevos, uno a la vez y luego agregar el queso crema que habíamos reservado.
3. Cernir la harina y agregarla con movimientos envolventes. Vaciar la mezcla sobre la masa base.
4. Calentar el horno a 100 °C y hornear por dos horas aproximadamente o hasta que el relleno esté firme. Retirar del horno y dejar enfriar durante otras 2 horas para estabilizar la textura y el sabor.
5. Para decorar, mezclar crema de leche y 100 gramos dulce de leche a punto yogur y vaciar por encima colocando por último las frutillas.



# PONCHE DE HUEVO PARA NAVIDAD



## INGREDIENTES

- 2 tazas de leche
- 4 yemas de huevo
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 taza de crema
- 2 clavos de olor

## PREPARACIÓN

1. En una fuente batir las yemas hasta que se pongan blanquecinas, agregar poco a poco el azúcar y seguir batiendo hasta que esponje. Reservar.
2. Colocar la leche en una olla a fuego bajo, agregar la canela y los clavos de olor hasta que caliente lo suficiente sin que hierva. Retirar del fuego e incorporar las yemas, sin dejar de batir, hasta obtener una mezcla homogénea; regresar la olla al fuego y cocinar revolviendo hasta antes de que suelte el hervor. Apagar.
3. Añadir la crema, colar la mezcla y dejar enfriar por una hora.
4. Para finalizar, integrar la esencia de vainilla y espolvorear la nuez moscada sobre el ponche.

**TUS BOCADITOS**





## MUFFINS DE HUEVO CON TOCINO



### INGREDIENTES

12 rebanadas de pan molde sin corteza  
12 tiras de tocino ahumado  
12 huevos  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN

1. Con la ayuda de un rodillo de cocina, aplanar un poco las rebanadas de pan molde.
2. Colocar una rebanada en cada hueco del molde de muffins, ayudándose con los dedos para darle forma. Después, añadir las tiras de tocino en forma de círculo sobre el pan molde, creando un hueco para colocar el huevo.
3. Por último, adicionar un huevo crudo en cada uno de los muffins y una pizca de sal.
4. Hornear durante 15 minutos o hasta que el huevo esté listo.





## HUEVOS RELLENOS DE POLLO

### INGREDIENTES

8 huevos  
100 gramos de pollo cocido  
1 cucharadita de cebollita  
verde picada  
5 cucharadas de harina  
5 cucharadas de mantequilla  
1 cucharada de aceite  
400 ml de leche  
½ cebolla morada  
Nuez moscada, sal y pimienta  
negra molida al gusto



### PREPARACIÓN

1. Colocar abundante agua en una olla e introducir los huevos; cuando rompa hervor, apagar y dejar reposar en el agua caliente durante 10 minutos. Luego escurrirlos y dejarlos reposar en un recipiente con agua fría.
2. Cortar el pollo cocido en pedazos pequeños y reservar. Luego picar la cebolla en cuadritos, y cernir la harina.
3. Agregar la mantequilla a una olla junto con el aceite y sofreír la cebolla durante unos minutos.
4. Añadir un poco de harina y remover; cuando se haya dorado, incorporar poco a poco la leche, luego nuez moscada, sal y pimienta negra recién molida. Incorporar el pollo y cocinar durante ocho minutos. Reservar.
5. Pelar los huevos y partarlos por la mitad. Triturar las yemas y mezclarlas con la preparación del pollo.
6. Rellenar las claras con el pollo y agregar por encima la cebollita verde.

## MUFFINS DE HUEVO, QUINUA Y VERDURAS



### INGREDIENTES

- 1 taza de quinua cocida
- 6 huevos
- 1/3 taza de coliflor finamente picado
- 1/2 taza de brócoli
- 1/3 taza de zanahoria finamente picada
- 2 cucharadas de perejil
- 1/2 cebolla
- Acelga, queso ricota, tomates Cherry y aceite, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

1. Cocer previamente la quinua, el brócoli y coliflor. Reservar.
2. Cortar en cuadrados pequeños el queso, la zanahoria, la acelga, el perejil, el brócoli y coliflor. Reservar.
3. En una sartén con aceite caliente freír la cebolla y luego colocar las verduras picadas. Reservar.
4. En un recipiente batir los huevos y agregar la quinua cocida, las verduras y el queso, sazonar con sal y pimienta.
5. Colocar la preparación en moldes pequeños y llevar al horno previamente calentado a 180 °C por 20 minutos.
6. Servir acompañado de tomates cherry y ramitas de perejil.





## HUEVOS RELLENOS CON PALTA



### INGREDIENTES

- 6 huevos cocidos duros
- 2 paltas
- 2 cucharadas de jugo limón
- 1/2 taza de tomates cortados en cubos
- 1/4 taza de cebollita verde picada
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

### PREPARACIÓN

1. Cortar por la mitad los huevos y retirarles la yema.
2. Mezclar en un recipiente las yemas, la palta, el jugo de limón, el tomate, la cebollita verde, el perejil, la sal, la pimienta y un chorrito de aceite de oliva.
3. Rellenar la clara con la mezcla y servir.



## HUEVOS RELLENOS DE ATÚN

### INGREDIENTES

6 huevos grandes  
1 lata de atún en aceite  
1 tomate  
Mayonesa, aceitunas  
y anchoas al gusto

### PREPARACIÓN

1. Hervir los huevos por ocho minutos, pelarlos y cortarlos por la mitad.
2. Cortar el tomate, las aceitunas y las anchoas en cubos pequeños y mezclar con el atún.
3. Separar las yemas de las claras de cada una de las mitades y en ese espacio rellenar con el atún. Finalmente servir.





## HUEVOS RELLENOS NAVIDEÑOS



### INGREDIENTES

- 2 huevos
- ½ lata de atún en agua
- 1 cucharada sopera de mayonesa
- 1 cucharada de cebollita verde picada
- 2 tomates cherry

### PREPARACIÓN

1. Hervir los huevos en agua por 10 minutos o hasta que estén duros.
2. Cortar el huevo a la mitad y mezclar la yema con el atún, mayonesa, cebollita, sal y pimienta.
3. Decorar con los tomates cherry.

Te explicamos el  
**lenguaje de los cubiertos**  
para que lo pongas en práctica  
en tus reuniones sociales  
o cuando visites un restaurante.



**TERMINADO**



**EXCELENTE**



**SIGUIENTE PLATO**



**PAUSA**



**NO HA GUSTADO**

# TIEMPOS DE COCCIÓN DEL HUEVO



**3 minutos**



**4 minutos**



**5 minutos**



**6 minutos**



**7 minutos**



**8 minutos**



**9 minutos**



**10 minutos**

Síguenos en nuestras redes sociales



EL HUEVO



@elhuevoadasc



EL HUEVO SANTA CRUZ



@elhuevoadasc



Dirección: Av. Ovidio Barbery, calle Antonio Barba Nº 120 (Bj Mc Donald)  
Tel / Fax: (591 - 3) 393-4807 • Email: info@adascz.com.bo  
Sitio web: www.adascz.com.bo • Santa Cruz - Bolivia