

**Desayuno • Almuerzo • Cena
Merienda • Postres • Bocaditos**



**¡ES CON
HUEVOS!**

RECETARIO

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.



PANQUEQUES DE HUEVO Y CACAO

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 taza de harina de avena
- ½ taza de cacao en polvo
- 2 tazas de leche descremada
- 3 tazas de frutilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Yogur griego, cantidad necesaria
- Estevia 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 estevia) 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.





CROSTINI DE HUEVO

INGREDIENTES

- 4 huevos
- ½ coliflor picada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de leche
- 3 tomates
- ½ taza de vinagre blanco
- 4 rebanadas de pan francés
- 1 taza de hojas de albahaca

PREPARACIÓN

1. Sofreír la coliflor con la mantequilla y cuando comience a dorar agregar la leche. Pasados 10 minutos, licuar y salpimentar. Mantener caliente.
2. Cortar los tomates por la mitad y colocar en una charola boca arriba. Salpimentar y hornear a 200 °C durante 15 minutos.
3. Colocar en una olla mediana con la mitad de agua y llevar al fuego; mantener constantemente bajo el hervor. Romper el huevo en un tazón pequeño y agregar a él dos cucharadas de vinagre.
4. Formar un remolino en el agua hirviendo y verter el huevo en el centro. Cocinar al punto deseado. Repetir el procedimiento con el resto de los huevos.
5. Colocar una cama del puré de coliflor, encima una rebanada de pan francés con dos mitades de los tomates asados y finalmente, con mucho cuidado, poner el huevo pochado en el centro con un poco de pimienta y las hojas de albahaca.



Sabor, nutrición y
diversión para los niños

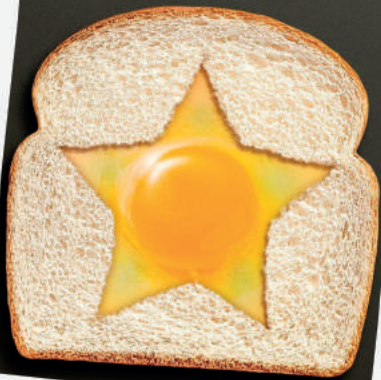


4 ideas fáciles

de presentaciones con **huevo**



GUSANITO



**PAN CON HUEVO
DE ESTRELLA**



**CERDITOS DE HUEVO
Y SALCHICHA**



**RATONCITOS DE
HUEVO Y RÁBANO**



HUEVOS ESCOCESSES CON LENTEJAS



INGREDIENTES

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

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 absorban el exceso de aceite.

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 rallada, sal y pimienta e incorporar las espinacas a la crema bechamel.

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.





ROLLITOS DE HUEVO Y VERDURAS



INGREDIENTES

- 6 huevos
- 2 pimentones rojos
- 2 pimentones verdes
- Coliflor y apio al gusto
- 2 zanahorias
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ 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 chorrillo 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
- ¼ taza de quinua cocida
- 1 cucharada de leche
- 2 cucharadas de queso
- 1 taza de espinacas picadas
- 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.





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 empiecen 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.
5. Freír las croquetas en abundante aceite, cuando estén doradas retirarlas de la sartén y colocarlas sobre un papel absorbente para el exceso de aceite.



CUPCAKES DE HUEVO CON ESPINACA Y PIMENTÓN



INGREDIENTES

- 4 huevos
- 150 gramos de queso
- 1 pimentón verde
- $\frac{1}{2}$ taza de espinaca
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

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



TORTITAS DE YUCA CON HUEVOS

INGREDIENTES

- 3 huevos
- ½ 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.

SÁNDWICH DE HUEVO CARACOL



INGREDIENTES

- 8 rebanadas de jamón
- 4 cucharadas de queso crema
- 8 rebanadas de queso mozzarella
- 8 clavos de olor (para simular los ojos)
- 1 cucharada de cebollín fresco finamente picado
- 4 cucharadas de aceite
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de sal
- 4 huevos
- 8 rebanadas de pan molde, sin orillas
- 2 salchichas cortadas por la mitad a lo largo
- 1 taza de espinacas cortadas en tiritas (para decorar)
- 1 pedazo de zanahoria cortada en tiritas (para simular las antenas)

PREPARACIÓN

1. En un recipiente, batir los huevos y sazonar con sal, pimienta y cebollín.
2. Calentar una sartén de teflón a fuego medio, agregar una cucharadita de aceite y un poco de huevo batido.
3. Formar un omelette y cocinar alrededor de 5 minutos o hasta que esté cocido por ambos lados. Repetir para formar 4 omelettes.
4. Con la ayuda de un rodillo, aplanar las rebanadas de pan y untar en dos rebanadas una cucharada de queso crema, uniendo por las orillas. Repetir con todos los panes.
5. Colocar un omelette en el pan con queso, agregar jamón y queso mozzarella, cortar los excesos y enrollar cuidadosamente.
6. Colocar los clavos en las salchichas para simular los ojos del caracol y las zanahorias para simular las antenas. Luego pegar los rollitos de huevo con un poco de queso crema.
7. Servir acompañado de espinacas picadas para simular el pasto.





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. Enmantequillar 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.



BUDÍN DE HUEVO CON GUALELE Y CACAO



INGREDIENTES

- 8 huevos
- 7 gualeles maduros
- 1 taza de cacao
- ½ 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.





HUEVO'S CAKE

INGREDIENTES PARA LA MASA

- 200 gramos de galleta María
- 90 gramos de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de 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 para decorar



PREPARACIÓN MASA BASE

1. Aplastar las galletas y mezclarlas con la cocoa, el café y la mantequilla a temperatura ambiente, hasta formar un arenado.
2. En un molde previamente enmantecado 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. Después 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 de dulce de leche a punto yogur y vaciar por encima colocando por último las frutillas.



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 ricotta, tomates Cherry y aceite, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocer previamente la quinua, el brócoli y la coliflor. Reservar.
2. Cortar en cuadrados pequeños el queso, la zanahoria, la acelga, el perejil, el brócoli y la 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.





HONGUITOS DE HUEVO CON TOMATE

INGREDIENTES

- 4 huevos duros
- 2 tomates pequeños
- Mayonesa al gusto
- Hojas verdes para decorar

PREPARACIÓN PARA EL RELLENO

1. Cortar la base y la parte superior del huevo, luego colocarlos sobre una base de hojas verdes y dejarlos aparte.
2. Cortar los tomates a la mitad y retirarles un poco la pulpa para que queden huecos, pero no del todo.
3. Decorar cada uno de los tomates con puntitos de mayonesa y colocarlos sobre los huevos.



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 N° 120 (B/ Mc Donald)
Tel./Fax: (591 - 3) 333-4807 • Email: info@adascz.com.bo
Sitio web: www.adascz.com.bo • Santa Cruz - Bolivia