

Visite la página de Web de Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

El gran valor nutricional de los huevos

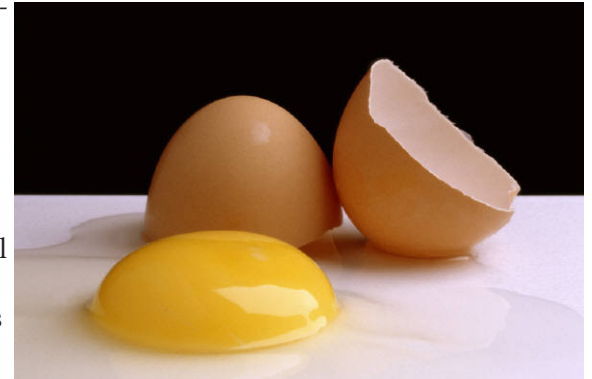
Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe.

Los huevos son una excelente fuente de proteína, son fáciles de preparar y económicos. Los huevos son versátiles, usados en una gran cantidad de bocadillos, platos principales o en postres.

¡Buenas noticias acerca de los huevos! Algunas evidencias sugieren que un huevo entero por día no aumenta los niveles de colesterol en la sangre. Tampoco incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón en personas saludables. El consumo de menos de 300 mg de colesterol al día ayuda a mantener normales los niveles de colesterol en la sangre. Una yema de un huevo grande contiene unos 185 mg. La clara de huevo no contiene colesterol.

Cocine apropiadamente los huevos, para reducir los riesgos de enfermedades por alimentos. Cocínelos, sin importar el estilo (revueltos, hervidos o fritos), hasta que las yemas estén firmes, no líquidas. Cocine los platillos a base de huevos, tales como guisos o tartaleta de verduras, hasta que la temperatura interna alcance los 72° C o más. No pruebe ni consuma huevos crudos o ningún alimento que contenga huevos crudos o medio crudos tales como pasta para galletas o mantequilla para pastel. Use huevos líquidos pasteurizados o sustitutos de huevos en recetas que requieran huevos crudos, o busque una receta diferente.

La manera más fácil de cocinar huevos es haciéndolos revueltos, friéndolos en una sartén o en el microondas hasta que se reafirmen. Los huevos revueltos pueden ser acompañados con verduras fritas y salsa o enrollados en una tordilla.



Entre otras formas de cocinar huevos se incluyen:

- Tartaleta, un huevo cocinado en la pasta para tartas, casi siempre en combinación con verduras, carne y queso.
- Fritada, un tipo de tortilla, al que por lo general se le pone verduras, carne, queso y pasta.
- Natillas o flanes horneados, endulzados o de sabor.
- Omelet, huevos batidos pero sin revolver al cocerlos en una sartén hasta que casi se cuezan y luego doblarlos por la mitad sobre una variedad de rellenos y cocinados hasta fijarse.
- Crepas, unos panquecillos muy delgados, endulzados o con rellenos de sabor.
- Pan francés, pan remojado en huevos batidos y cocinado en una sartén.
- Huevos hervidos.

Hablemos:

A la mayoría de los niños les gusta el sabor ligero de los huevos, pero pudieran no estar contentos con el olor de los huevos duros. Este olor viene de los compuestos de sulfuro que se concentran alrededor de las yemas de los huevos cocidos. Una vez que el huevo hervido es picado

y mezclado con aderezos el olor es menos notable. El picar huevos duros para hacer una ensalada es una tarea fácil para los niños pequeños. Déles una tabla para cortar y un cuchillo de plástico y déjelos que piquen. El quebrar y pelar los huevos duros puede ser más difícil, pero es un trabajo divertido en la cocina para que los niños practiquen su coordinación entre la vista y sus manos. No espere perfección y verá que los niños disfrutarán de la experiencia. El batir un huevo bajo la supervisión de un adulto es una actividad fácil para los niños en edad escolar. Anime a los niños de cualquier edad a ayudar y a pensar en diferentes cosas que pudieran usar para ponerles a los huevos revueltos o rellenos para hacer un omelet.

Receta para la salud

Ensalada de huevo:

Sirve 4-6

Ingredientes:

4-6 huevos duros

¼ de taza de mayonesa

2 cucharaditas de jugo de limón o vinagre

1 cucharada de cebollinas picadas

¼ de cucharadita de sal

¼ de cucharadita de pimienta

½ taza de apio finamente picado

(Otras cosas opcionales: curry en polvo, ajo en polvo, condimento de pepinillo dulce.)



Indicaciones:

Pique los huevos duros. Mezcle la mayonesa, el jugo de limón o vinagre, cebollinas, sal y pimienta en un tazón. Añada los huevos picados y el apio, mezcle completamente. Sirva en una base de lechuga, en galletas integrales, entre dos piezas de pan o como relleno de una mitad de jitomate en forma de taza.



Indicaciones para preparar huevos duros:

Parece simple, pero hervir huevos para que queden bien, sin que la yema se ponga verde y de manera que se puedan pelar fácilmente, puede ser algo difícil.

Coloque los huevos en una olla suficientemente grande como para colocar los huevos en una sola capa. Añada agua fría para cubrirlos con unos 2,5 centímetros. Caliente la olla a fuego alto hasta que hierva el contenido. Una vez que el agua empiece a hervir, cubra inmediatamente con una tapadera y apague el fuego. Deje descansar los huevos unos

15 minutos. Drene el agua caliente. Enfríe bajo agua fría de la llave o en un tazón con agua enfriada con hielo. Refrigere. Use en los siguientes 7 días.

Aunque los huevos tuvieran un anillo verde alrededor de la yema se pueden consumir pero, ese anillo es una señal de que ellos se pasaron de cocimiento o de que no fueron enfriados rápidamente después de cocinarlos.

Consejos par pelarlos:

- Los huevos frescos son difíciles de pelar, así que compre y refrigérelos de entre una semana a 10 días antes de hervirlos. Este tiempo permite que los huevos absorban aire, lo que ayuda a separar la membrana del cascarón.
- Los huevos duros son más fácil de pelar justamente después de que se enfrían. El enfriamiento causa que los huevos se contraigan ligeramente dentro del cascarón.
- Cuidadosamente golpee el huevo duro contra el mostrador de la cocina hasta que el cascarón se estrellé finamente en toda su superficie. Ruede el huevo entre sus manos para lograr que el cascarón se afloje. Empiece a pelar por la parte más grande, sosteniendo el huevo bajo una corriente de agua fría para ayudar a que el cascarón se separe.