



**¡Deles Más**  
de las  
**Cosas Buenas!**

# Fundamentos del Huevo

## Compras y Ahorros

- ☀ Elija huevos que se han mantenido refrigerados. La refrigeración ayuda a mantener la calidad del huevo y la seguridad.
- ☀ Abra el cartón y revise que los huevos estén limpios y que no estén rotos.
- ☀ Busque una fecha en el cartón. Si se mantienen refrigerados, los huevos pueden estar seguros después de estas fechas, pero la calidad será inferior.
- ☀ La mayoría de las recetas se basan en huevos grandes. Se puede usar medianos o extra grandes si hay 3 o menos huevos. Compre el tamaño que cuesta menos.

*El color de la cáscara de huevo no afecta la nutrición o la seguridad.*

*Los huevos son una forma de bajo costo para variar su proteína.*



## Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Refrigere los huevos en su cartón original lo más pronto posible después de comprarlos. Manténgalos en un estante en el refrigerador, no en la puerta. Úselos dentro de 3 a 5 semanas.
- No se recomienda enjuagar o lavar los huevos en casa. En realidad, puede conducir a un mayor crecimiento bacteriano.
- Si los huevos se rompen después de comprarlos, rómpalos en un recipiente limpio, cubra bien, refrigere use dentro de 2 días. Cocine bien.
- Las claras de huevo y los huevos enteros combinados se pueden congelar hasta por 1 año. Descongele en el refrigerador. Las yemas solas no se congelan bien.



## Seguridad con los Huevos

- ☀ Cocine los huevos hasta que las claras y las yemas estén firmes. Cocine las mezclas de huevos hasta que el centro de la mezcla esté completamente cocido (alcanza 160 grados F en un termómetro de alimentos).
- ☀ Lávese las manos y artículos que tocan los huevos crudos o su cáscara con jabón y agua. Esto incluye las superficies de los mostradores, utensilios y platos.
- ☀ Algunos huevos pueden verse diferentes pero **son seguros para comer**:
  - Los huevos de baja calidad tienen la clara fina y la yema se rompe fácilmente.
  - Las claras de los huevos muy frescos pueden verse nubladas.
  - Se pueden desarrollar manchas de sangre en la yema a medida que se forma.
  - Un anillo verde en una yema de huevo cocida puede ser el resultado de la sobre cocción, especialmente si los huevos son más viejos.
- ☀ Huevos estropeados huelen mal. Tírelos.

## Matemáticas del Huevo

Compare el costo entre tamaños:  
costo por onza =  
costo/docena entre onzas/docena

- mediano = 21 onzas/docena
- grande = 24 onzas/docena
- extra-grande = 27 onzas/docena



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2018 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



# Cómo Cocinar con el Huevo

## Cazuela de Pan Francés con Fruta

### Ingredientes:

8 tazas de cubitos de **pan** – pruebe pan integral

4 **huevos**, ligeramente batidos

1 taza de **leche**

2 cucharaditas de **vainilla**

¼ de taza de **azúcar**

2 tazas de **fruta**, rebanada o picada – fresca, congelada o enlatada

### Cubierta:

¼ de taza de **margarina** o **mantequilla**, suavizada

¼ de taza de **azúcar**

½ taza de **harina**

### Preparación:

1. Unte un molde para hornear de 8" x 8" o cacerola de 2 cuartos ligeramente con aceite líquido o en spray. Añada los cubitos de pan.
2. En un tazón mediano, mezcle los huevos, la leche, la vainilla y el azúcar. Vierta sobre cubos de pan. Agite suavemente para mojar todo el pan con la mezcla del huevo. Cubra con fruta.
3. Cubra con una envoltura de plástico y refrigere hasta que todo el líquido se haya absorbido (30 minutos) o durante la noche.
4. Justo antes de hornear, saque la cazuela del refrigerador. Precaliente el horno a 350 grados F.
5. Hacer la cubierta: En un tazón pequeño, combine la margarina suavizada, el azúcar y la harina hasta que se desmorone con facilidad.
6. Quite la envoltura de plástico y espolvoree la cubierta sobre la fruta. Hornee hasta que quede bien cocido y que esté empezando a dorarse, (160 grados F en el centro), aproximadamente 35-40 minutos. Sirva caliente.
7. Refrigere lo que sobre durante las siguientes 2 horas.

**Rinde** aproximadamente 8 tazas

**Tiempo de preparación:** 10 minutos + tiempo de remojo

**Tiempo para cocinar:** 35 a 40 minutos

Visite  
[FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es)  
para más recetas  
que utilizan  
huevos.

## Huevos Cocidos Perfectos

1. Coloque una sola capa de huevos en una cacerola. Añada agua fría suficiente para cubrir los huevos por al menos 1 pulgada. Caliente a fuego alto hasta que el agua hierva por completo.
2. Remueva la cacerola del calor y cubra con una tapa o plato. Deje los huevos en el agua caliente. El tiempo depende del tamaño del huevo:  
mediano – 9 minutos  
grande – 12 minutos  
extra grande – 15 minutos
3. Inmediatamente escurra los huevos. Sirva tibios o enfríe completamente bajo agua fría corriente o en agua con hielo. Refrigere dentro de las siguientes 2 horas de cocinar. Use los huevos pelados dentro de 2 días o refrigere con cáscara por hasta una semana.

### Consejos para pelar los huevos más fácilmente:

- Refrigerar los huevos por 7-10 días antes de cocerlos. Esto da tiempo para que las dos membranas dentro de la cáscara se separen un poco.
- Los huevos son más fáciles de pelar después de enfriar.
- Haga rodar el huevo suavemente sobre el mostrador hasta que la cáscara tenga pequeñas grietas en todo.
- Empezar a quitarle la cáscara en el extremo más grande.
- Sostenga el huevo bajo agua corriente fría para ayudar a aflojar la cáscara.



¡Los Niños Pueden!

- Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:
  - pelar los huevos cocidos.
  - cortar o partir el pan en cubitos.
  - mezclar los ingredientes.