una probadita de...®

Desayunos

INTRODUCCIÓN

Para esta ocasión, “Una probadita”… tiene recetas para los desayunos de toda la familia. Platillos cuyo ingrediente principal es el huevo. Es importante recordar que la recomendación **es consumir siete huevos a la semana; y de tres a cuatro huevos para personas sedentarias.**

El desayuno debe ser un momento para disfrutar y compartir el primer alimento del día. Recordemos que al despertar nuestro organismo necesita proteínas, lípidos e hidratos de carbono para poder desempeñar sus funciones correctamente.

El consumo de huevo genera saciedad, lo que hará que te sientas satisfecho por un mayor tiempo.

¡Está comprobado que las personas que desayunan tienen más atención en sus actividades, más retención y por lo tanto una mejor calidad de vida!

una probadita de...

Buen provecho, les desea el INA.

una probadita de...

Desayunos

Huevos a la diabla con chipotle

Ingredientes:

Huevos 8 pzas

Relleno:

Mayonesa 2 cucharadas
Requesón 120 g
Chipotle adobado 2 cucharadas
Lechuga 8 hojas
Perejil picado 1 cucharada
Pimienta 1 pizca
Sal 1 pizca

Modo de preparación:

1. En una olla con agua hirviendo colocar lo huevos y cocina por 13 minutos.
2. Retirar los huevos cocidos del agua hirviendo y colocarlos en un tazón con agua fría; esto nos ayuda a parar la cocción y con ello a que no se forme una capa gris entre la yema y la clara, que puede verse desagradable.
3. Retirar el cascarón, partir a la mitad y retirar la yema colocándola en un tazón.
4. En el tazón con yemas colocar la mayonesa, requesón, chipotle adobado molido, sal-pimienta y mezclar hasta obtener una textura lisa y color rojizo uniforme.
5. Rellenar las claras con la mezcla a la diabla de chipotle, servir sobre una cama de lechugas y espolvorear perejil.

244 kcal
por porción

Porciones: **4**
Tiempo de preparación : **20 min**
Costo Total Aprox: **$24**

Instituto Nacional Avícola

¿SABÍAS QUE?

El huevo contiene antioxidantes (luteína y zeaxantina) que mantienen una adecuada función ocular.

El color de la cáscara del huevo nada tiene que ver con las propiedades nutritivas que contiene, ya que son exactamente iguales. El color de la cáscara se debe a la raza de la gallina que puede ser blanca o café.

una probadita de...

Instituto Nacional Avícola

una probadita de...

Desayunos

Huevos pochados con salsa de champiñón

Ingredientes:

Huevos 8 pzas
Vinagre blanco 3 cucharadas
Pan integral de caja 4 rebanadas
Espinacas 200 g

Salsa:
Champiñones cocidos 200 g
Cebolla ½ pza
Leche baja en grasa ¼ taza
Sal 1 pizca
Aceite 1 cucharadita

Modo de Preparación:

1. En un olla con agua hirviendo colocar el vinagre e inmediatamente romper el cascarón del huevo y colocar cada uno suavemente en el agua.
2. Cocinar por 5 minutos, la clara debe lucir cocida y si tocamos el huevo se siente la yema suave por dentro. Si deseas lo puedes dejar cocinar por completo para que la yema este completamente dura, otros 5 minutos.
3. Para la salsa en un sartén con unas gotas de aceite colocar cebolla picada y acitronar hasta obtener un color transparente, agregar los champiñones picados y cocinar por 3 minutos.
3. Licuar cebolla, champiñones, leche, sal y calentar la salsa.
4. Servir el huevo sobre un triángulo de pan integral tostado con una cama de espinacas crudas y agregar la salsa.

Porciones: **4**
Tiempo de preparación: **15 min**
Costo Total Aprox: **$28**

¿SABÍAS QUE?

Consumir pan integral en lugar de pan blanco mejora la función intestinal, ya que aporta el doble de contenido de fibra.

Los champiñones contienen vitaminas del complejo B y tienen muy pocas calorías.

una probadita de...®

una probadita de...

Desayunos

Sandwich de Huevo y Aguacate

Ingredientes:

Huevos 2 pzas
Pan integral 2 pzas
Mostaza 1/2 cucharada
Aguacate 1/4 pza
Queso Panela 1 rebanada
Lechuga 2 hojas

447 kcal
por porción

Porciones: 1
Tiempo de preparación : **10 min**
Costo Total Aprox: **$11**

Modo de Preparación:

1. En un sartén con teflón, colocar dos huevos como si preparara huevos estrellados.
2. Cocinar con tapa por 8 minutos hasta que la yema este dura.
3. Tostar el pan integral, tomar un pan y untar mostaza, colocar el queso, las rebanadas de aguacate, los huevos cocidos, lechuga y tapar la otra rebanada de pan.
4. Partir en dos y disfrutar.

¿SABÍAS QUE?

El huevo es un alimento que goza de un empaque natural.

El huevo está formado por estructuras de diferente composición: clara, yema y cáscara. La clara supone el 57% del peso total y se compone en su mayor parte por agua y proteínas. La yema constituye el 31% del peso total y contiene principalmente grasas y proteínas.

una probadita de...®

una probadita de...

Desayunos

Burrito de Huevo

Ingredientes:

Huevo 8 pzas
Tortilla de harina integral 4 pzas
Queso manchego 4 rebanadas
Frijoles refritos 1 taza
Espinaca 2 tazas
Jitomate 1 pza

Modo de Preparación:

1.En un sartén cocinar huevos revueltos.
2. Calentar la tortilla para el burrito.
3. A la tortilla untarle frijoles y rellenar de la siguiente forma con todos los ingredientes: colocar el huevo revuelto, posteriormente la rebanada de queso manchego, espinacas y jitomate picado.
3. Enrollar el burrito, cortar en dos y disfrutar.

372 kcal
por porción

Porciones: **4**
Tiempo de preparación : **8 min**
Costo Total Aprox: **$21**

Instituto Nacional Avícola

www.institutonacionalavicola.org.mx

¿SABÍAS QUE?

La espinaca es un alimento rico en vitamina K, necesaria para la adecuada coagulación de la sangre.

El consumo de jitomate ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares por su contenido de licopeno.

una probadita de...

una probadita de...

Desayunos

Pizzeta de Huevo

Ingredientes:

Huevos 4 pzas
Pan de centeno con hierbas 1 pza
Jitomate 1 pza
Espinacas 1 taza
Queso crema 40 g
Perejil picado 1 cucharada

275 kcal
por porción

Porciones: 2
Tiempo de preparación : **10 min**
Costo Total Aprox: **$24**

Modo de Preparación:

1. En un sartén con teflón colocar cuatro huevos como si preparara huevos estrellados.
2. Calentar el pan en horno, sacando del horno untar queso crema, colocar cama de espinacas frescas.
3. Colocar sobre el pan con queso y espinacas los huevos estrellados, rebanadas de jitomate y perejil.

¿SABÍAS QUE?

Se ha observado que en poblaciones donde el consumo de pan de centeno es alto, hay menor incidencia de enfermedades cardiovasculares.

El colesterol contenido en el huevo es necesario para una amplia gama de procesos metabólicos.

una probadita de...®

una probadita de...

Desayunos

Pan Francés

Ingredientes:

Huevo 4 pzas
Pan 8 rebanadas
Leche ½ taza
Vainilla 1 cucharadita
Azúcar 4 cucharadas
Canela 1 cucharadita
Arándanos deshidratados 1 cucharadita
Plátano 1 pza

Modo de Preparación:

1. En un tazón mezclar huevos, leche y vainilla.
2. Pasar la rebanada de pan en la mezcla líquida de huevo.
3. Cocinar el pan francés en sartén con teflón para no utilizar grasa; de cada lado se debe cocinar por 2 minutos hasta obtener un pan dorado.
4. Picar los plátanos.
5. Retirar los panes del sartén y espolvorear con azúcar y canela.
6. Servir las rebanadas de pan francés con plátanos y arándanos deshidratados o la fruta deseada.

309 kcal
por porción

Porciones: **4**
Tiempo de preparación : **15 min**
Costo Total Aprox: **$17**

Instituto Nacional Avícola

www.institutonacionalavicola.org.mx

¿SABÍAS QUE?

Una pieza de plátano contiene más de 400 mg de potasio, el cual ayuda a mantener el equilibrio de agua en el organismo.

Utilizar ingredientes como canela y vainilla en las recetas, añade mucho sabor sin aportar calorías.

una probadita de...

una probadita de...

Desayunos

Omellet de Pimientos

Ingredientes:

Huevo 2 pzas
Aceite ½ cucharadita
Leche baja en grasa 1 cucharada
Queso crema 20 g
Pimiento ¼ pza
Frijoles ½ taza
Sal 1 pizca
Pimienta al gusto

Modo de Preparación:

1. En un tazón mezclar huevos, leche, sal y pimienta.
2. Laminar los pimientos.
3. En un sartén con teflón colocar aceite y verter la mezcla de huevo.
4. Mezclar suavemente y dejar cocer por 3 minutos, ya que el huevo está completamente cocido colocar el relleno de queso y pimientos sólo en la mitad de nuestro omellet.
5. Separar del sartén la mitad de omellet que no tiene ingredientes e inmediatamente doblar para cerrar el omellet.
6. Sirve con frijoles y disfruta.

403 kcal
por porción

Porciones: 1
Tiempo de preparación : **10 min**
Costo Total Aprox: **$12**

Instituto Nacional Avícola

¿SABÍAS QUE?

El huevo por sí solo carece de capacidad relevante para concentración de colesterol sanguíneo.

Los pimientos contienen vitamina C, que ayuda como antioxidante en el organismo.

una probadita de...®

PRÓXIMA PUBLICACIÓN

Antojitos de Pollo

una probadita de...

Medellín 325, Col. Roma Sur
C. P. 06760, México, D. F.,
Tel. 5564 9322
www.institutonacionalavicola.org.mx

Con la participación de:
Chef Angeles Urreta
Nutrióloga Daniella Bautista

El contenido de este documento es propiedad del Instituto Nacional Avícola

Instituto Nacional Avícola