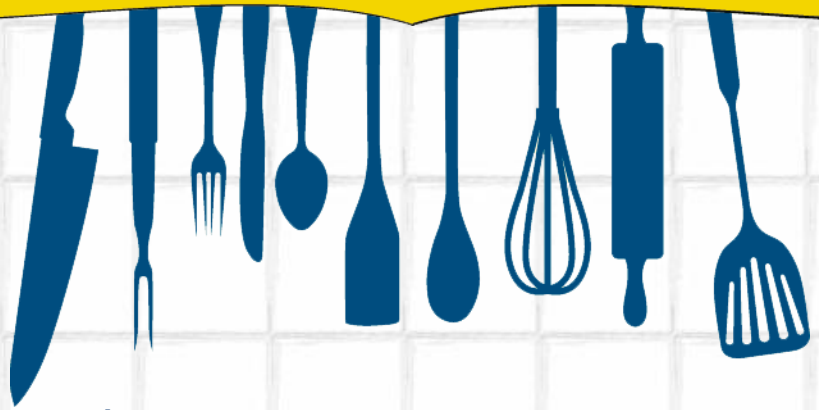
una probadita de...®

Desayunos Internacionales

INTRODUCCIÓN



Durante esta edición compartiremos recetas sencillas para el alimento más importante de día “el desayuno”, en donde nos adentraremos en conocer platillos de diferentes países, muy sencillos de preparar y elaborados a base de huevo.

Buen provecho les desea el INA……

una probadita de...

una probadita de...

Desayuno internacional

Fritatta di cipolle
(Italia)

Ingredientes:

Huevo 4 piezas
Cebolla 1 pieza
Queso parmesano 20 g.
Mejorana fresca picada 1 cucharada
Aceite vegetal 1 cucharada
Sal 1 pizca ó 0.6 g.
Pimienta al gusto

270 kcal. por porción

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

Modo de Preparación:

1. En un tazón colocar los huevos y batir, agregar sal, pimienta y mejorana.
2. Picar la cebolla en medias lunas.
3. En una sartén con aceite, acitronar la cebolla.
4. Agregar el huevo y queso a las cebollas; incorporar todo, tapar y cocinar a fuego bajo.
5. Servir caliente y decorar con una ramita de mejorana fresca.

Instituto Nacional Avícola

¿SABÍAS QUE?

El primer consumidor a nivel mundial de huevo es México, seguido por China y Singapur. (1)

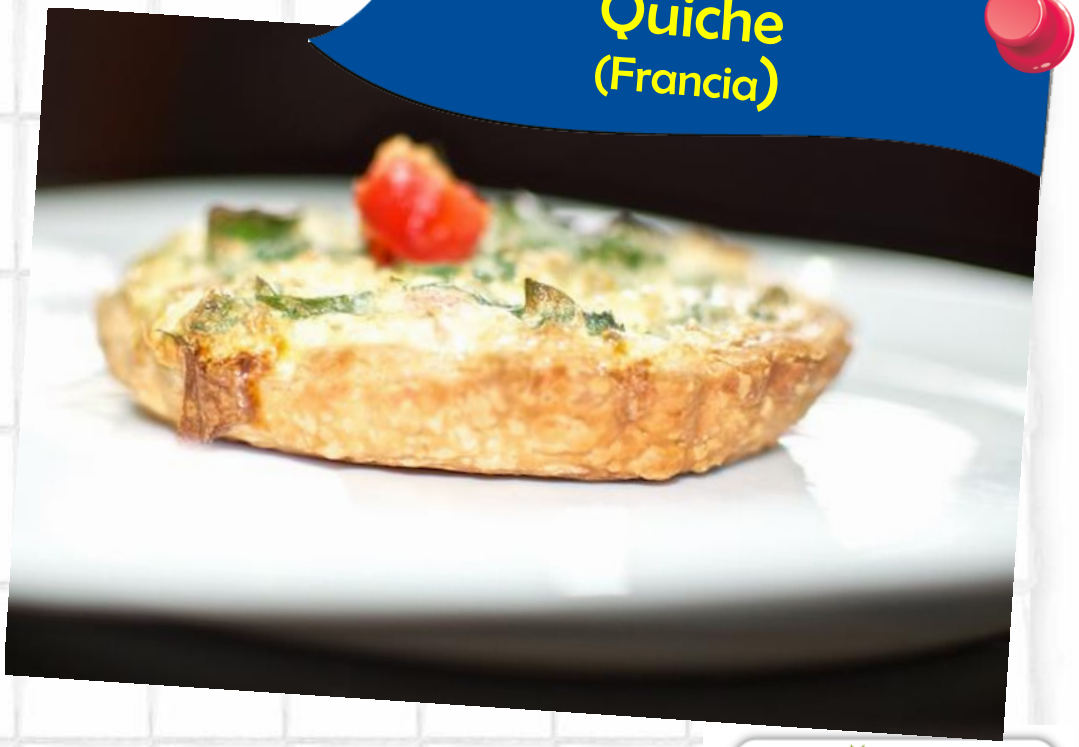
En la Ciudad de México se consumen en promedio 16 huevos por hogar a la semana. (1)

una probadita de...

una probadita de...

Desayuno internacional

Quiche (Francia)



Ingredientes:

Huevo 8 piezas
Crema 300 ml.
Queso manchego o parmesano ½ taza
Espinacas 1 taza
Jitomate 1 pieza
Cebolla ½ pieza

Masa:
Harina 100 g.
Huevo 1 pieza
Sal 1 pizca O 0.6 g.
Agua 50 ml.

Modo de Preparación:

1. En un tazón mezclar los ingredientes de la masa: harina, huevo, sal y agua hasta obtener una mezcla suave y consistente; colocar en bolsa de plástico y refrigerar por 10 minutos.
2. Picar espinaca, jitomate y cebolla.
3. En un tazón mezclar los huevos, crema, queso, espinacas, jitomate y cebolla.
4. Estirar la masa y colocar en molde para tarta hornea por 10 minutos a 180°C.
5. Colocar la mezcla de huevo sobre la masa precocida y hornear por 20 minutos más hasta obtener un quiche dorado.

503 kcal. por porción

Porciones: 4
Tiempo de preparación : 45 **min**
Costo Total Aprox: **$19**

Instituto Nacional Avícola

www.institutonacionalavicola.org.mx

¿SABÍAS QUE?

El queso manchego es de alto contenido graso, utilizar un queso con menor contenido de grasa como parmesano o mozzarella disminuye el contenido calórico sin sacrificar el sabor. (2)

El mayor consumo de huevo es en el desayuno, principalmente en los niños. (1)

una probadita de...

Huevo benedictino
(E.U.A)

una probadita de...

Desayuno Internacional

Ingredientes:

Huevo 6 piezas
English Muffin 3 pieza
Lomo canadiense 6 rebanada
Vinagre 2 cucharadas

Salsa:
Yema 1 pieza
Mantequilla 90 g.
Jugo de Limón ½ cucharadita
Sal 1 pizca
Pimienta

Decoración:
Cebollín

554 kcal. por porción

Porciones: 3

Tiempo de preparación : 20 min.

Costo Total Aprox: **$ 12**

Modo de Preparación:

1. En una olla colocar 500 ml de agua, 2 cucharadas de vinagre y hervir.
2. Romper el cascarón de huevo y colocar el huevo sobre el agua con vinagre hirviendo, cocinar por 6 minutos.
3. Para la salsa colocar en un tazón la yema, mantequilla, jugo de limón, sal, pimienta y mezclar con batidor 5 minutos a baño maría hasta obtener una salsa suave.
4. Tostar el english muffin, sobre cada mitad de pan colocar una rebanada de lomo canadiense caliente, colocar huevo cocido y encima la salsa.

¿SABÍAS QUE?

Una buena opción para no consumir altas cantidades de calorías y grasa, es moderarse con la salsa, utilizar lo necesario para darle sabor al platillo pero sin excederse.

La clara está constituida en su mayoría por proteínas y la yema por lípidos. (1)

una probadita de...

una probadita de...

Desayuno Intrenacional

Crepas con huevo
(Francia)

Ingredientes:

Huevos 4 pzas
Jamón de pavo 4 rebanadas
Queso gouda 4 rebanadas
Tomillo fresco 4 ramas
Sal 1 pizca
Pimienta al gusto

Crepa:
Mantequilla 20 g.
Huevo 1 pieza
Harina 100 g.
Azúcar 1 cucharada
Aceite 1 cucharada
Leche 100 ml.

Modo de Preparación:

1. Preparar la masa de crepas colocando en un tazón huevo, harina, azúcar, aceite, leche y mantequilla derretida, mezclar con un batidor hasta obtener una masa ligera y uniforme.
2. Calentar una sartén con teflón, colocar 1 cucharada de masa para crepa, distribuir en toda la superficie, cocinar por 1 minuto hasta obtener un color dorado, voltear y cocinar un minuto más, retirar del fuego y seguir haciendo las siguientes crepas.
3. Estrellar un huevo y cocinar con sal y pimienta.
4. Rellenar la crepa con jamón, queso, huevo estrellado y decorar con tomillo.

348 kcal. por porción

Porciones: 4
Tiempo de preparación : **20 min**
Costo Total Aprox: **$28**

Instituto Nacional Avícola

www.institutonacionalavicola.org.mx

¿SABÍAS QUE?

Procura que la guarnición de tus platillos sea verdura, esto le aportará variedad a tu dieta, haciéndola completa.

El color de la yema del huevo varia desde un amarillo pálido hasta un anaranjado intenso y depende de la alimentación de la gallina.(1)

una probadita de...

una probadita de...

Desayuno Intrenacional

Scotch egg
(Inglaterra)

Ingredientes:

Huevo 4 piezas
Carne molida de pollo 200 g.
Cebolla ½ pieza
Tomillo fresco 1 cucharada
Perejil fresco 1 cucharada
Harina 50 g.
Pan molido 50 g.
Sal 1 pizca
Pimienta al gusto
Aceite 2 cucharadas

Modo de Preparación:

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo por 12 minutos para obtener huevos duros.
2. Enfriar los huevos en agua para cortar la cocción y obtener una yema color naranja sin el contorno grisaseo; posteriormente retirar el cascarón.
3. Mezclar la carne molida de pollo con perejil picado, sal y pimienta.
4. Para cubrir los huevos con pollo: pasar todo el huevo por harina, colocar una cubierta de carne molida de pollo, de nuevo pasar el huevo por harina, posteriormente sumergir en huevo crudo revuelto y cubrir con pan molido.
5. Cocinar el huevo cubierto de pollo con un poco de aceite.

525 kcal. por porción

Porciones: 2

Tiempo de preparación : 25 min.

Costo Total Aprox: **$30**

Instituto Nacional Avícola

¿SABÍAS QUE?

El huevo contiene todos los aminoácidos indispensables, es decir los componentes de las proteínas que el cuerpo por sí mismo no puede producir y debemos consumir mediante la dieta. (1)

El huevo aporta prácticamente todas las vitaminas excepto la Vitamina C, por lo que puede complementar el desayuno con el consumo de algún cítrico.(1)

una probadita de...®

una probadita de...

Desayuno Intrenacional

Huevo en pan (E.U.A)

Ingredientes:

Huevos 4
Pan baguette o pan de caja 4 rebanadas
Sal 1 pizca
Pimienta al gusto

138 kcal. por porción

Modo de Preparación:

1. A cada rebanada de pan hacer un hoyo al centro con cortador de galletas.
2. En una sartén coloca cada rebanada de pan, deja dorar por un minuto y voltea, en el hoyo colocar un huevo.
3. Tapar la sartén y cocinar.
4. Complementa tu desayuno con vegetales o fruta.

Porciones: 4
Tiempo de preparación : **10 min**
Costo Total Aprox: **$12**

¿SABÍAS QUE?

Para el desayuno de los niños hacer preparaciones como el huevo en pan es una posibilidad, ya que les será atractivo debido a que la presentación es diferente.

Se puede utilizar pan integral para aportar un poco más de fibra al platillo y aún así el sabor será excelente.

una probadita de...®

una probadita de...

Desayuno Intrenacional

Shakshuka
(Medio Oriente)

Ingredientes:

Huevo 4 piezas
Cebolla 1/4 pieza
Ajo 1 diente
Jitomate 1 pieza
Pasta Tomate ½ taza
Paprika 1 cucharadita
Comino 1 cucharadita
Aceite 1 cucharadita
Sal 1 pizca
Azúcar 1 pizca

Decoración:
Perejil

187 kcal. por porción

Porciones: 2

Tiempo de preparación : 15 min.

Costo Total Aprox: **$18**

Modo de Preparación:

1. Picar cebolla, ajo y jitomate.
1. En una sartén con aceite acitronar cebolla, agregar ajo y posteriormente jitomate y cocinar por 2 minutos.
2. Agregar la pasta de tomate, paprika, comino, sal, azúcar y mezclar perfectamente.
3. Colocar un huevo y cocinar sobre la salsa.
4. Decorar con perejil y disfrutar.

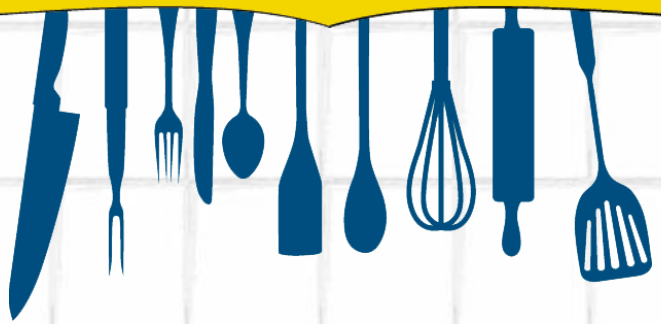
¿SABÍAS QUE?

El agregar diversas especias y hierbas a tus platillos puede ayudar a dar sabor sin tener que agregar sal, lo que ayuda a reducir tu consumo de sodio.

El huevo es un alimento muy versátil por lo que puede ser preparado de diferentes formas, además de ser de fácil digestión. (1)

una probadita de...®

BIBLIOGRAFÍA



1)Torre M. María Covadonga, Fonseca P. Mónica, Quintana L. José Antonio. El huevo mitos, realidades y beneficios. México. Ed. Trillas. 2012.

1)Pérez Lizaur Ana Bertha, Marván Laborde Leticia, Palacios González Berenice. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud, 3a edición, 2008.

PRÓXIMA PUBLICACIÓN

una probadita de...®

Cenando pollo y pavo

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