INSTITUTO LATINOAMERICANO DEL HUEVO

RECETARIO

Las mejores preparaciones con huevo



Práctico, versátil y nutritivo

Instituto Latinoamericano del Huevo

FLAN DE MANZANA

No te pierdas este delicioso flan de manzana y acompáñalo con crema o dulce de leche light!



Ingredientes

- 5 manzanas verdes
- 5 huevos
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 taza de
- leche descremada
- 1 taza de crema light
- 2 cucharadas de agua
- Caramelo cantidad necesaria.

Preparación

- Pelar las manzanas, cortarlas en rebanadas y cocinarlas con 5 cucharadas de azúcar y 2 de agua.
- Batir los huevos, añadir la leche.
- Caramelizar una flanera e incorporar las manzanas. Luego volcar el batido de huevos y cocinar en el horno a baño María a 180 grados.
- Pinchar con un cuchillo, si sale limpio es que ya está hecho. Dejar enfriar y servir acompañado de crema o dulce de leche light.

TARTA DE BRÓCOLI

No te pierdas esta deliciosa receta, llena de colina, luteína y zeaxantina… ideal para un almuerzo ligero o para complementar la dieta de mujeres embarazadas!



Ingredientes:

- 2 tazas de brócoli cortado
- 1 cebolla cortada en cubos
- ½ Pimiento rojo picado
- 100 g Queso untable descremado
- 1 tapa de tarta
- 4 huevos batidos
- 150 g de queso port salud
- sal y pimienta a gusto
- Aceite en spray o rocío vegetal

Preparación

- Cocinar en una sartén previamente rociada con aceite vegetal los brócolis, la cebolla y el pimiento rojo.
- Agregar los huevos con el queso blanco para homogeneizar la preparación y condimentar con sal y pimienta.
- Por último distribuir la preparación en una tapa de tarta y agregarle fetas de queso port salud.
- Llevar a horno medio (180º C) durante 15 o 20 minutos.
- Servir acompañado de una porción de papa o camote.

BUDÍN DE BERENJENAS

No te pierdas esta deliciosa receta de budín de berenjenas, llena de nutrientes y sustancias bioactivas que no solo saciarán tu apetito, también te ayudarán a mantener un estilo de vida saludable.



Ingredientes

- 5 huevos
- 2 berenjenas
- 1 ají morrón
- 1 cebolla
- 100 gramos de queso parmesano
- 50 gramos de queso blanco descremado
- 12 tomatitos cherry
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Rebanar finamente las berenjenas. Aparte batir los huevos con la sal y pimienta y mezclarlos con la berenjena y el queso blanco. Luego en una budinera previamente rociada con aceite colocar 1 capa de berenjenas en rebanadas y cubrirlas con el ají y las cebollas picadas. Finalmente agregar los tomates cherry y el queso parmesano y cocinar por 15 minutos a fuego lento. Una vez gratinado retirar del fuego.

Rendimiento: 4 porciones
Sugerencia: Servir como entrada o como plato principal acompañado por una guarnición de arroz integral con salsa de soja.

BUDÍN DE ZUCCHINIS

No te pierdas esta deliciosa receta de budín de zucchinis. Preparar alimentos en casa utilizando ingredientes naturales es una manera ideal para cuidar nuestra salud y la de nuestro planeta.



Ingredientes

- 1 kgr. de zucchini
- 3 huevos
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de aceite
- ½ tza. de queso parmesano rallado
- sal y pimienta a gusto
- aceite en spray

Preparación

- Pelar los zucchini y cortarlos en rodajas finas, luego cocinarlos en una cacerola tapada a fuego bajo con el ajo picado y el aceite.
- Cuando estén tiernos, retirarlos del fuego y colocarlos en un bowl con los huevos batidos, el queso rallado, sal y pimienta.
- Rociar una budinera/molde con aceite vegetal, colocar la preparación y cocinar todo en el horno a baño de María (a 180º C) hasta que esté firme. Retirar del horno y desmoldar.

Sugerencia: Servir como plato principal acompañado con arroz integral con salsa de soja.

Rendimiento: 4 porciones

TORTILLA MEDITERRÁNEA

Hoy cocinaremos una deliciosa tortilla mediterránea.



Ingredientes

- 4 papas grandes,
- 4 huevos,
- 1 cebolla grande,
- 1 tomate grande,
- 1 taza de aceite de oliva,
- 8 aceitunas negras, sal, pimienta,
- 1 cdta. de albahaca

Preparación

- Pelar las cebollas y las papas y córtalas en rodajas.
- Lavar el tomate y cortarlo en cubitos.
- Picar las aceitunas.
- Aparte hervir las papas en una olla. Mientras en una sartén colocar el aceite de oliva y saltear la cebolla durante 4 min. hasta que quede transparente.
- Luego escurrir las papas ya hervidas y agregarlas a las cebollas, junto con el tomate y las aceitunas.
- Revolver bien y añadirlos huevos batidos y condimentados con sal, pimienta y albahaca.
- Cocinar de ambos lados hasta que quede dorado. Retirar y servir bien caliente.

Rendimiento: 4 porciones

Sugerencia: Servir de plato principal acompañado por ensalada de hojas verdes.

TABULÈ DE QUINUA CON HUEVO

Hoy cocinaremos una deliciosa y saludable ensalada llamada tabulé de quinua con huevo. Este plato tiene todos los grupos de alimentos que necesita para ser un plato nutricionalmente balanceado. Pruébalo, ¡no te arrepentirás!



Ingredientes

- 4 huevos
- 2 tazas de quinua graneada
- 1/2 pepino picado
- 2 tomates
- 12 falafels pequeños
- 1 vaso de yogurt natural sin azúcar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Sal, pimienta y perejil al gusto

Preparación

- Sancochar 4 huevos durante 8 minutos en agua hirviendo.
- Cocinar 1 taza de quinua en 1 taza de agua para que quede graneada.
- Picar el pepino y el tomate en cuadrados pequeños.
- Calentar los falafels en una freidora de aire.
- Preparar el aderezo con yogurt, aceite de oliva, vinagre de manzana, sal, pimienta y perejil.
- Mezclar todos los ingredientes y agregar el aderezo.

SOUFLÉ DE PUERRO CON COLIFLOR

Hoy cocinaremos un delicioso y saludable souflé de puerro o poro con coliflor. Pruébalo, ¡no te arrepentirás!



Ingredientes

- 4 huevos
- 2 tazas de coliflor picada
- 1 poro o puerro grande
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada

Preparación

- Cocinar la coliflor al vapor durante 10 minutos.
- Cortar el puerro o poro en rodajas y saltearlas con aceite de oliva hasta que esté cocido. Salpimentar, licuar y dejar enfriar.
- Batir los huevos, salpimentar y mezclar con el poro o puerro licuado.
- Colocar la coliflor en un molde para hornear, salpimentar y espolvorear nuez moscada molida. Verter encima la mezcla de huevos con poro o puerro.
- Hornear a 180º C durante 45 minutos.

PIMIENTOS MORRONES RELLENOS CON HUEVO

Esta receta es fácil de hacer, deliciosa y está cargada de proteínas y antioxidantes!



Ingredientes

- 1 pimiento morrón
- 1/2 cebolla blanca
- 1 zapallito italiano o zucchini
- 1 zanahoria
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

- Partir el pimiento morrón por la mitad, retirar las semillas y hornear a 180° C.
- Picar la cebolla, zapallito o zucchini y zanahoria en cuadrados pequeños; saltear en la sartén con un poco de aceite de oliva.
- Salpimentar.
- Rellenar los pimientos o morrones con 2 cucharadas de la mezcla de vegetales salteados.
- Cascar dos huevos y colocar uno en cada mitad de morrón o pimiento.
- Hornear 5 minutos a 1800ºC o hasta que la clara esté bien cocida.

MUFFINS DE BANANA SALUDABLES

¿Te provoca algo dulce pero quieres que a la vez sea saludable?
Tenemos la receta perfecta para ti.



Ingredientes

- 2 huevos
- 2 bananas o plátanos bien maduros
- 2 cucharadas de azúcar rubia, panela, miel de abejas o miel de maple
- 2 tazas de leche de vaca o coco
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 tazas de avena
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 taza de aceite de oliva

Preparación

- Agregar todos los ingredientes en una licuadora y licuar hasta formar una masa homogénea.
- Vaciar la masa en moldes para muffins previamente engrasados.
- Hornear a 180º C durante 20 minutos.
- Dejar enfriar antes de desmoldar.

BURRITO DE DESAYUNO

No te pierdas esta deliciosa receta porque además de ser rica se preparar muy rápido y es nutricionalmente balanceada.





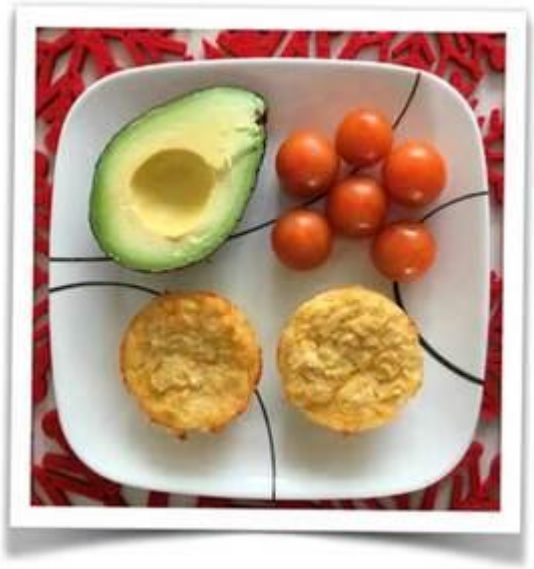
Ingredientes

- Tortilla integral o de maíz
- 2 huevos
- 1/2 palta o aguacate
- Sal y pimienta al gusto
- Mantequilla

Preparación

- Cascar los huevos, salpimentar y batir.
- Calentar una sartén, derretir un poco de mantequilla y cocinar los huevos revueltos.
- Colocar una tortilla integral o de maíz sobre un plato tendido y agregar la palta/aguacate triturada/o al centro. Salpimentar al gusto.
- Colocar sobre la palta/aguacate el huevo revuelto y enrollar el burrito.
- Disfrutar acompañado de una pieza de fruta.

PASTEL DE CHOCLO CON QUESO Y HUEVO



Ingredientes

- 2 choclos desgranados
- 2 huevos crudos
- 1 taza de leche de almendras o vaca
- Sal
- 1 cebolla blanca
- 1/2 ají amarillo
- 100 g Queso fresco o mozzarella
- 4 huevos duros picados
- Mantequilla

Preparación

- Desgranar el choclo y licuar con leche. Mezclar con huevos crudos y sal.
- Picar la cebolla y el ají, saltear con un poco de aceite y salpimentar. Agregar el queso picado o rallado y huevos duros (cocidos) y picados en cuadrados pequeños.
- Para armar el pastel, colocar la mitad de la preparación de choclo/maíz con huevo en un recipiente que pueda ir al horno, agregar la preparación de cebolla, ají, queso y huevo y cubrir con el maíz con huevo restante.
- Hornear a 180º C durante 40 minutos.
- Nota: en lugar de un molde grande se pueden preparar pasteles individuales en moldes de silicona para cupcakes.

Waffles o pancakes libres de gluten y caseína

Hablamos sobre los nuevos lineamientos para la prevención de alergias alimentarias. Pero si ya sufres de alergia a las proteínas de la leche o el trigo y quieres hacer panqueques o waffles te ofrecemos una deliciosa receta



A veces es difícil preparar waffles o panqueques sin leche debido a que no se doran. Por suerte agregar unos huevos más a la masa soluciona el problema!

Ingredientes

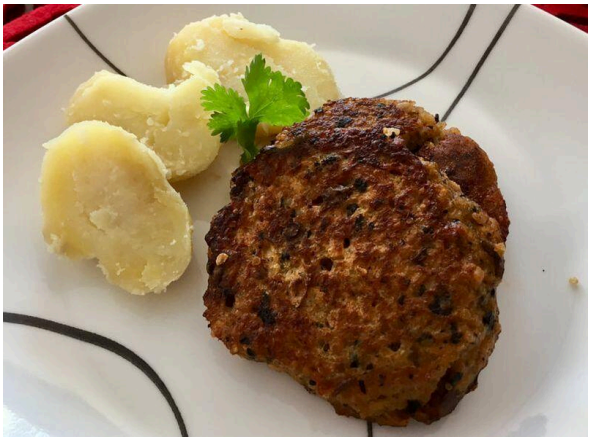
- 1.5 tazas de harina libre de gluten, puede ser harina de arroz, maíz u otra
- 1 taza de agua o leche vegetal
- 5 huevos
- 2 cucharadas de azúcar (opcional)
- 1 cucharadita de vainilla (opcional)
- 1/2 taza de aceite vegetal

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes con un batidor de globo o licuadora.
- Precalentar una sartén antiadherente o wafflera. Aplicar un poco de aceite con una brocha de silicona. Verter la masa sobre la sartén o es fleta caliente. En caso de tratarse de panqueques, voltearlos a penas se ve que la masa se solidifica.
- Servir acompañados de canela y frutas frescas.

TORREJITAS ANTI-ANEMIA

La anemia sigue siendo un problema altamente prevalente en América Latina y él Caribe, principalmente en la infancia. La siguiente receta ofrece un alto aporte de hierro y proteínas de alto valor biológico, proveniente de alimentos con bajo impacto ambiental.



Ingredientes

- 1 taza de lentejas sancochadas
- 1/2 taza de avena
- 1/2 taza de sangrecita de pollo
- 2 cucharadas de cebolla sofrita
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír

Preparación

- Mezclar los ingredientes en un recipiente.
- Calentar una sartén con un poco de aceite.
- Formar torrejitas y colocarlas con cuidado en la sartén. Freír por ambos lados.

Servir acompañadas de limonada, naranjada, tomate o una mandarina para aumentar la absorción del hierro. Para mejorar la calidad proteica acompañar con un cereal: arroz, quinua, choclo, etc.

TORTILLA DE VERDURAS

¿No sabes qué preparar para la cena de esta noche? Prueba esta deliciosa tortilla de verduras con solo 176 kcal. por porción aporta casi 8 gr. de proteínas, 13 gr. de grasas, 8 gr. de carbohidratos y casi 4 gr. de fibra. Para crear una comida perfectamente balanceada solo acompáñala con 1 papa mediana.



Ingredientes

- 4 huevos
- 1 taza de coliflor
- 2 tazas de zucchini (zapallito italiano)
- 1 taza de alcachofa
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

- Picar las verduras en cuadrados pequeños de aproximadamente 1/2 cm2.
- Saltear las verduras con 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Batir los huevos y agregar sal y pimienta al gusto.
- Incorporar las verduras a los huevos y mezclarlas. Luego freír por ambos lados en una sartén antiadherente de aprox 30 cm.

TARTA DE BRÓCOLI

No te pierdas esta deliciosa receta, llena de colina, luteína y zeaxantina… ideal para un almuerzo ligero o para complementar la dieta de mujeres embarazadas!



Ingredientes

- 2 tazas de brócoli cortado
- 1 cebolla cortada en cubos
- ½ Pimiento rojo picado
- 100 g Queso untable descremado
- 1 tapa de tarta
- 4 huevos batidos
- 150 g de queso port salud
- sal y pimienta a gusto
- Aceite en spray o rocío vegetal

Preparación

- Cocinar en una sartén previamente rociada con aceite vegetal los brócolis, la cebolla y el pimiento rojo.
- Agregar los huevos con el queso blanco para homogeneizar la preparación y condimentar con sal y pimienta.
- Por último distribuir la preparación en una tapa de tarta y agregarle fetas de queso port salud.
- Llevar a horno medio (180º C) durante 15 o 20 minutos.
- Servir acompañado de una porción de papa o camote.

PANQUEQUE TENTACIÓN

¡No te pierdas estos deliciosos panqueques rellenos de fruta! Agrega edulcorante natural o disfruta el dulce natural de las frutas para darte un gusto saludable.



Ingredientes

- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche descremada en polvo
- 4 cucharadas de leche descremada fluida
- 2 cucharadas de crema de leche light o queso descremado
- 100 gr. de frutillas/fresas picadas
- ½ banana picada
- edulcorante a gusto
- esencia de vainilla a gusto
- Aceite vegetal

Preparación

- Mezclar los huevos, leche en polvo y fluida y dejar reposar ½ hora.
- Hacer los panqueques en sartén previamente rociada con aceite vegetal.
- Realizar una crema con la crema de leche o queso blanco, la esencia de vainilla
- y el edulcorante.
- Incorporar al panqueque la crema, las frutillas y la banana/ plátano picada/o.

FLAN DE MANZANA

No te pierdas este delicioso flan de manzana y acompáñalo con crema o dulce de leche light!



Ingredientes

- 5 manzanas verdes
- 5 huevos
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 taza de
- leche descremada
- 1 taza de crema light
- 2 cucharadas de agua
- Caramelo cantidad necesaria.

Preparación

- Pelar las manzanas, cortarlas en rebanadas y cocinarlas con 5 cucharadas de azúcar y 2 de agua.
- Batir los huevos, añadir la leche.
- Caramelizar una flanera e incorporar las manzanas. Luego volcar el batido de huevos y cocinar en el horno a baño María a 180 grados.
- Pinchar con un cuchillo, si sale limpio es que ya esta hecho. Dejar enfriar y servir acompañado de crema o dulce de leche light.

GALLETAS DE CALABAZA

Llegó octubre y con él la época de las calabazas. No te pierdas esta deliciosa receta.



Ingredientes

- 1/2 taza (100 gr) mantequilla o manteca
- 1 taza azúcar granulada o erythritol
- 1 taza puré de calabaza o zapallo
- 1 cdta sal
- 3 cdta canela
- 1/2 cdta nuez moscada
- 1/4 cdta jengibre molido
- 2 tazas harina sin preparar

Preparación

- Pomar la mantequilla con el azúcar o erythritol hasta conseguir una pasta lisa. Agregar los huevos y el puré de calabaza.
- Cernir él harina y demás ingredientes secos, agregar de a pocos a la maza. Mezclar con movimientos envolventes hasta obtener una masa homogénea.
- Con ayuda de una cuchara formar galletas sobre una bandeja cubierta por papel manteca o silpat.
- Precalentar el horno. Hornear a 180o C durante aprox. 12 min., hasta que estén doradas.
- Dejar enfriar y espolvorear canela molida.

PASTEL DE POLLO

No te pierdas esta deliciosa receta de pastel de pollo. Además de pollo y huevo como fuente de proteínas contiene calabaza o zapallo, una excelente fuente de provitamina E.



Ingredientes

- 1 pollo cocido desmenuzado
- 200 Gr. de puré de calabaza
- 1 lata de choclo o maíz cremoso,
- ½ cebolla
- ½ ají o chile picado
- 1 lata o 400 gr. de tomates cubeteados
- 1 huevo duro picado
- 2 yemas de huevo
- 2 claras de huevo a punto nieve
- 100 gr. de aceitunas descarozadas.

Preparación

- Cortar en trozos la carne de 1 pollo y rehogar en una sartén con aceite.
- Agregar 1/2 cebolla y 1/2 ají picados, 1 lata de tomates cortados en cubos, condimentar con sal, comino, pimentón y continuar la cocción hasta tiernizar.
- Añadir una pizca de azúcar, 2 huevos duros picados y aceitunas descarozadas.
- Distribuir en una fuente para horno. Cubrir con puré de calabaza mezclado con 1 lata de cholo cremoso, 2 yemas y 2 claras batidas en punto de nieve.
- Llevar al horno hasta dorar.

Sugerencia: Se puede agregar queso rallado en la superficie y gratinar en el horno.
Rendimiento: 4 porciones

TOSTADAS FRANCESAS

No estamos para botar comida, así que si tienes un pan que se endureció no dudes en convertirlo en tostadas francesas. Y si no tiene pan duro, ¡hazlas con pan fresco!



Ingredientes

- 2 panes
- 2 huevos
- Mantequilla o aceite para freír

Preparación

- Cortar el pan, fresco o duro, en rodajas de 1 cm aproximadamente.
- Cascar y batir dos huevos.
- Calentar la sartén y agregar mantequilla o aceite.
- Remojar cada uno de los panes en el huevo y freírlos por ambos lados.
- Servir acompañados de miel de maple, azúcar y canela o miel de abejas y fruta.

PANQUEQUES DE HARINA DE COCO

La harina refinada no es una buena alternativa para todos, algunas personas, como los diabéticos, necesitan alternativas con mayor contenido de fibra. Por eso compartimos con ustedes una receta fácil para hacer panqueques con harina de coco.



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 2 huevos
- 5 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de harina de coco cernida
- 1/8 cucharadita bicarbonato de sodio
- 1/8 cucharadita sal
- Stevia al gusto
- Canela en polvo para espolvorear

Preparación

- Derretir 2 cucharadas de aceite de coco al microondas o baño de María.
- Batir los huevos con el aceite de coco y agua. Opcional: agregar stevia (si es para adultos)
- Cernir harina de coco, bicarbonato y sal e incorporarlos a los huevos batidos removiendo hasta obtener una mezcla uniforme.
- Dejar reposar 10 minutos. Formar panqueques pequeños con una cucharada de masa. Freír con aceite de coco o mantequilla por ambos lados.
- Servir con canela y fruta.