



CÓMO HACER HUEVOS DUROS

INGREDIENTES

1 docena de huevos

INSTRUCCIONES

1. Coloque los huevos en una cacerola y cubralos al ras con agua fría.
2. Hiervalos a fuego suave con la cacerola tapada durante 1 o 2 minutos; luego, retire la cacerola del fuego y deje reposar durante 15 minutos.
3. Escorra los huevos, banelos con agua fría y deje que se enfrien.

¡PRUÉBELOS!

- Para hacer huevos duros, no necesita hervirlos demasiado. Cuando el agua rompe el hervor, debe retirar la cacerola del fuego. Los huevos continuarán cocinándose en el agua caliente. De esta manera, obtiene huevos más tiernos. Además, evita que se agrieten y que se forme ese color verdoso alrededor de la yema cocida.
- Prepare huevos duros con salsa picante y llévelos a su próximo pícnic.
- Píquelos en trozos grandes y agréguelos en una ensalada de hojas verdes.
- También puede cortarlos en rodajas y servirlos en tostadas crocantes, untadas con manteca, para un desayuno rápido y saludable.
- Agregue huevos picados a un guiso ¡y obtenga un plato lleno de proteínas!

Adicional/más recetas a www.extension.iastate.edu/foodsavings

IOWA STATE UNIVERSITY Extension and Outreach

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

Septiembre 2011.