



¡Los Huevos son Eggs-traordinary!

Los huevos ... son una fuente barata de proteína, la cual es importante para los huesos y músculos. Los huevos son fáciles de preparar en una variedad de formas, como huevo duro, revuelto, o frito.

Huevos Duros Fáciles:

1. Ponga los huevos en una olla.
2. Cúbralos con agua fría una pulgada arriba sobre los huevos.
3. Ponga el agua a hervir a fuego alto.
4. Remueva la olla del fuego.
5. Cubra la olla.
6. Deje que la olla permanezca tapada por aproximadamente 15 minutos.
7. Cuidadosamente derrame el agua caliente.
8. Cubra los huevos con agua fría.
9. Derrame el agua una vez que los huevos se hayan enfriado lo suficiente para tocarlos.
10. Refrigere los huevos si no son consumidos inmediatamente.

Huev-excelentes modos de utilizar los huevos duros:

1. Prepare sándwiches de huevo.
2. Mézclelo con atún, pollo, papa o ensalada de pasta.
3. Córtele en rebanadas y agréguelo a las ensaladas o sopas para proteína adicional.
4. ¡Cómalo como snack rápido!

Almacenamiento y Cuidado ... Cuidado Adicional de los Huevos

1. Abra las cajas, de cartón de los huevos en el supermercado e inspecciónelos para asegurar de que no estén rotos, ya que no serían buenos para comer.
2. Los huevos frescos, son buenos para comer hasta por 5 semanas después de la fecha señalada en el cartón si se mantienen refrigerados, pero su calidad es mejor si se utilizan dentro de las 3 semanas.
3. ¡Manténgase seguro! Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
4. Guarde los huevos en el cartón original para mantenerlos húmedos y mantenerlos separados del olor de otros alimentos.
5. Guarde los huevos en el cartón en el estante del refrigerador. Al guardar los huevos en la puerta de la heladera, estos se calientan cada vez que se abre la puerta del refrigerador.

El Rincón de los Niños

Prepare esta receta con sus niños para el desayuno, almuerzo o la cena. Tenga cuidado con los niños más pequeños cuando utiliza un cuchillo y con el horno caliente. Disfrute de su cobertura favorita y de un vaso de leche.



Bastoncitos Tostados Franceses

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 18 minutos Rinde: 16 bastoncitos

Ingredientes: 4 rebanadas de pan* 2 huevos

1/3 taza de leche 1/2 cucharadita de vainilla (opcional)

*Utilice pan rancio o deje que los bastoncitos de pan estén al descubierto por 30 minutos antes de sumergirlos en la mezcla.

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón y nuevamente después de tocar los huevos.
2. Precaliente el horno a 350°.
3. Rocíe una asadera para galletas con aceite en aerosol. Déjelo a un lado.
4. Corte cada rebanada de pan en 4 bastoncitos alargados hasta obtener 16 bastoncitos.
5. En un tazón mediano combine los huevos, la leche y la vainilla. Mézclelo con un tenedor hasta que esté bien mezclado.
6. Sumerja cada bastoncito de pan en la mezcla del huevo. Colóquelos en la asadera para galletas.
7. Con una cuchara salpique la mezcla restante del huevo sobre los bastoncitos de pan.
8. Hornéelos por 18 minutos o hasta que estén doraditos.

Ideas para cobertura: canela, salsa de manzanas, mantequilla de cacahuates/maní, fruta fresca, mermelada, o almíbar.

Notas:

- Aumente la fibra al elegir pan de grano entero en lugar de pan blanco.
- ¿No tiene horno? No hay problema. Cocine sobre la hornalla de la cocina en una sartén rociada con aceite en aerosol o aceite.



¡Manténgase Activo!

Agarre La Colita del Conejo

1. Ponga un calcetín en la pretina de la cintura de cada jugador.
2. Cada jugador tratará de estirar la colita de cada jugador.
3. A ver quién puede coleccionar más colitas.
4. Diviértase jugando este juego adentro y afuera.

Modos de Ahorrar

1. Los huevos marrones caros no son más saludables que los huevos blancos.
2. Busque los cupones para huevos en otros productos para desayuno como cereal para utilizarlos en la tienda- especialmente en la primavera.
3. Compre más huevos cuando están en oferta; luego planee preparar más platillos con huevos para el desayuno, almuerzo y cena.

Omelet en Taza

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos Rinde: 12 omelets

Ingredientes:

10 huevos grandes

Un paquete de 10 onzas de espinaca congelada picada, descongelada

2 cucharadas de cebolla finamente picada

$\frac{2}{3}$ taza de queso picadito

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, y nuevamente después de tocar los huevos.
2. Rocíe 12 moldecitos para panecillos/muffins con aceite en aerosol.
3. Rompa los huevos en un tazón mediano. Mézclelos bien.
4. Saque todo el agua de la espinaca hasta que la espinaca este seca.
5. Mezcle la cebolla picada, la espinaca, la sal y la pimienta con los huevos.
6. Póngalos en porciones iguales en los moldecitos para panecillos

7. Salpíquelos con queso.

8. Hornéelos a 350° por 20 minutos o hasta que los omelets estén cocinados en el centro.

Remuévalos de los moldecitos de panecillos después de cocinarlos para que no se adhieran a los moldecitos. Cubra y refrigere cualquier omelet que le sobra. Lo que sobra puede guardarse en el refrigerador hasta por 3 días. Recaliéntelo en el horno.

Notes:

- En vez de espinaca, mezcle $\frac{3}{4}$ taza de jamón picado o cualquier otro vegetal.
- Es una buena forma de utilizar los vegetales, queso y carne cocinada que sobró



Si usted está interesada/o en lecciones gratis de nutrición, cocina y como mantener una vida saludable, llame al 1-888-818-0063.

Fuentes: foodsafety.gov/keep/types/eggs/index.html, eggsafety.org/consumers/consumer-faqs, eggsafety.org/

La Universidad Estatal de Colorado, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los programas de Extensión de los Condados de Colorado que colaboran están disponibles para todos sin discriminación.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, y donde sea aplicable, sexo, estado civil, estado familiar, estado de padres, religión, orientación sexual, creencias políticas, información genética, repesalias, o porque todo o parte del ingreso económico del individuo es derivado de cualquier programa de asistencia pública. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas).

Las personas con discapacidad quienes requieran de modos alternativos de comunicación para información del programa (Braille, letras grandes, audiotapes, etc.) deberían contactar al USDA's TARGET Center al (202) 720-2600 (voz y TDD). Para presentar una queja de discriminación, escriba a: USDA, Office of Adjudication, 1400 Independence Ave., SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (866) 632-9992 (Llamada gratis de servicio al cliente), (800) 877-8339 (retransmisión Local o Federal), (866) 377-8642 (usuarios de voz retransmitida). El USDA es un empleador y proveedor de oportunidades iguales.

Este material fue creado con fondos del Programa de Asistencia Suplementaria de Nutrición (SNAP) del USDA.

El Programa de Asistencia Suplementaria de Nutrición (SNAP) provee asistencia de nutrición a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos a una mejor dieta. Para aprender más, llame al 1-888-818-0063.



Primavera 2013