

Huevos Rellenos



Un huevo es un símbolo de la primavera – ¡Una comida perfecta en cascara! Los huevos son deliciosos, baratos y llenos de nutrientes fantásticos como la proteína y vitamina B, al igual que un importante mineral que se llama colina. Prepara los huevos de esta manera – y sólo tienes que ponerle un poco de salsa picante si quieres que sean verdaderamente enchilados.



“Los huevos son una buena fuente de proteína y asequibles para las familias. Son fácilmente disponibles y se encuentran en muchos de los alimentos que comemos diariamente. Este mes celebramos el huevo en su forma más pura con esta receta de huevos rellenos”

Deval Patrick
Governador de Massachusetts

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 40 MINUTOS ■ RINDE: 4 PORCIONES



▶ **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.

▶ **LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.

▶ **REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

▶ **RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

▶ **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

UTENSILIOS DE COCINA

Tazón pequeño
Tabla de cortar
Cuchillo afilado
(se necesita supervisión adulta)
Cucharas para medir
Tenedor
Plato
Cuchara

INGREDIENTES

2 cucharadas de yogur griego bajo en grasa
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de hierbas frescas picadas, tales como perejil, albahaca, eneldo, estragón, o cilantro, y un poco más para adornar (si quieres que sea presentable)
1/8 cucharadita de sal
4 huevos duros grandes, pelados

INSTRUCCIONES

1. Pon el yogur, la mostaza, las hierbas y la sal en el tazón pequeño y déjalo a un lado.
2. A lo largo de los huevos, córtalos por la mitad. Quítales las yemas y ponlas en el tazón con el yogur. Muélelas hasta que estén gruesas o cremosas, lo que tú prefieras.
3. Pon las partes claras de los huevos en el plato. Usa la cuchara para rellenar cada mitad de huevo con la mezcla de la yema y si lo deseas puedes ponerles un poco de las hierbas picadas.

Intenta esto

Para huevos duros perfectos, pon los huevos crudos en una olla, llénala con agua fría, tapa la olla, hierve el agua, y luego apaga el fuego. Después de 10 minutos, escurre bien los huevos y enjuágalos con agua fría hasta que se enfríen.

Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.



El fundador de The Country Hen, George Bass con algunos de sus amigos emplumados en la granja.

Situada en Hubbardston, MA, **The Country Hen** suministra a supermercados en los Estados Unidos con la primera producción comercial Orgánica de huevos enriquecidos con Omega-3. Su fundador, George Bass abrió la granja en 1988, con el propósito de utilizar productos orgánicos de alta calidad para producir el mejor huevo del mundo. Toda la comida orgánica se muele en la granja, exclusivamente para sus gallinas. En la granja reconocen que sólo las gallinas más felices y saludables producirán la mejor calidad de huevos, así que mimar a sus gallinas y dejarlas andar libremente por los amplios y soleados establos de la granja es importante. www.countryhen.com.

¿LO SABÍA?

¿Qué fue primero? Historia de las Indias Orientales sugiere que las aves salvajes fueron domesticadas tan pronto como el 3200 Antes de Cristo, mientras que los registros egipcios y chinos muestran que las aves estaban poniendo huevos para que el hombre comiera tan pronto como 1400 AC.

En 2012, Massachusetts tenía **131,000** gallinas que pusieron más de **36 millones** de huevos.

Howard Helmer posee tres **Récords Mundiales Guinness** de omelettes: El más rápido en hacer omelettes (427 omelettes en 30 minutos), el más rápido en hacer uno sólo (42 segundos), y por darle más vueltas al omelette (30 vueltas en 34 segundos).

Intenta esto:

¿Son los huevos frágiles? Deja caer uno y se romperá. Pero ¿qué pasa si aprietas uno lo más fuerte como puedas? Inténtalo. Pon un huevo en la palma de tu mano, cúbrelo con los dedos alrededor y aprieta. ¿Se rompió? ¡No lo creo! Eso es porque un huevo es como una versión 3-D de un arco, que es una de las formas más fuertes en la arquitectura. La forma curvada de la cáscara distribuye la presión uniformemente por todas partes, en lugar de concentrarlo en un punto específico donde lo estás presionando.



www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a
CHOPCHOP
LA REVISTA PARA DIVERTIRSE
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org



¡NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop