



# HUEVOS EN CASCARÓN

Fecha: Noviembre 2012

Código: 100936

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los huevos en cascarón son frescos y pueden ser clasificados Grado AA o Grado A por USDA. Huevos Grandes o Medianos.

## EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Un paquete contiene 15 docenas de huevos.

## ALMACENAMIENTO

- Refrigere los huevos frescos a una temperatura de 40°F o más frío.
- Mantenga los huevos refrigerados en todo momento.
- Busque la fecha en el paquete que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

## PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Mantenga los huevos refrigerados hasta que estén listos para ser usados.
- Cocínelos completamente para asegurar que los huevos pueden ser consumidos; cocine hasta que la yema y la clara estén firmes y ya no goteen.
- Cocine los alimentos que contengan huevos, tales como quiches o cazuelas, hasta alcanzar una temperatura interna de 160°F. Use un termómetro para alimentos para asegurarse de la temperatura.

## USOS Y RECOMENDACIONES

- Los huevos se pueden utilizar en muchas recetas incluyendo tortas, muffins, galletas, cazuelas, flanes, budines, tortillas y huevos revueltos.
- Mezcle los huevos batidos con pimientos picados, tomate, cebolla para añadir sabor.
- Enrolle los huevos revueltos, queso y salsa en una tortilla para un desayuno fácil para comerlo en camino.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 huevo en cascarón cuenta como 1 onza en el Grupo de Proteínas de “Myplate”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 5 ½ onzas.

## INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Sirva los huevos y las comidas que contienen huevos inmediatamente después de cocerlos.
- Refrigere los platos de huevos cocidos restantes y úselos dentro de 3 a 4 días.
- Refrigere los huevos duros cocidos y úselos dentro de 1 semana después de cocidos.

## OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.commodityfoods.usda.gov](http://www.commodityfoods.usda.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 huevo crudo, grande (50g)

### Cantidad Por Porción

**Calorías** 70 **Calorías de Grasa** 45

		% de Valor Diario*
<b>Grasa Total</b>	5g	<b>8%</b>
Grasa Saturada	1.5g	<b>8%</b>
Grasa <i>Trans</i>	0g	
<b>Colesterol</b>	210mg	<b>71%</b>
<b>Sodio</b>	70mg	<b>3%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b>	0g	<b>0%</b>
Fibra Dietética	0g	<b>0%</b>
Azúcar	0g	
<b>Proteína</b>	6g	
Vitamina A	4%	Vitamina C 0%
Calcio	2%	Hierro 6%

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## HAMBURGUESAS DE SALMÓN

RINDE ALREDEDOR DE 9 PORCIONES

### Ingredientes

- 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) salmón, escurridos
- 1 taza cereal de trigo integra o galletas saladas, trituradas
- ½ taza leche 1% de grasa
- ⅛ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada aceite vegetal

### Preparación

1. En un tazón mediano, use un tenedor para desmenuzar el salmón en piezas bien pequeñas.
2. Con sus dedos, machaque el cereal o galletas saladas en migajas.
3. Añada el cereal o migajas de galletas, huevos, leche y pimienta al salmón.
4. Mezcle bien y forme con la mezcla 9 hamburguesas.
5. Caliente el aceite vegetal en una sartén.
6. A fuego medio, cuidadosamente dore las hamburguesas de salmón en ambos lados hasta que estén bien cocidas, aproximadamente 4 minutos por cada lado.

### Recomendación

Pruebe usar atún en lugar de (o mézclelo con) salmón.

Información Nutricional para 1 porción (1 hamburguesa) de Hamburguesas de Salmón							
Calorías	130	Colesterol	70mg	Azúcar	1g	Vitamina C	0mg
Calorías de la Grasa	60	Sodio	300mg	Proteína	13g	Calcio	146mg
Grasa Total	7 g	Total de Carbohidratos	4g	Vitamina A	32 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	1.5 g	Fibra Dietética	0g				

Receta adaptada del "SNAP-ED Connection Recipe Finder"

## BURRITOS CON SALSA PARA DESAYUNO

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

### Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 2 cucharadas maíz bajo en sodio, escurrido (o 2 cucharadas de maíz congelado)
- 1 cucharada leche 1% de grasa
- 2 cucharadas pimientos verdes, cortados en rebanadas
- ¼ taza de cebolla, picada
- 1 cucharadita mostaza
- ¼ cucharadita ajo en polvo
- Aceite antiadherente en aerosol
- 4 tortillas de harina (tamaño grande)
- ¼ taza salsa

### Preparación

1. En un tazón grande, mezcle los huevos, maíz, leche, pimientos verdes, cebollas, mostaza y el ajo durante 1 minuto con un tenedor hasta que los huevos estén homogéneos.
2. Caliente una sartén a fuego medio. Cúbrala con aceite antiadherente en aerosol.
3. Cocine la mezcla de huevo, revolviendo de vez en cuando, hasta que los huevos estén firmes y bien cocidos.
4. Envuelva las tortillas en una toalla de papel y cocínelas en el microondas durante 20 segundos hasta que estén calientes. Tenga cuidado al desenvolver las tortillas, ya que pueden estar muy calientes. Las tortillas también se pueden calentar en una sartén a fuego lento durante 20 a 30 segundos o hasta que estén calientes.
5. Sirva con una cuchara los huevos cocidos uniformemente sobre las tortillas.
6. Sirva cada burrito cubierto con 2 cucharadas de salsa.

Información Nutricional para 1 porción (1 burrito) Burritos con Salsa para Desayuno							
Calorías	260	Colesterol	210mg	Azúcar	1g	Vitamina C	8mg
Calorías de Grasa	80	Sodio	400mg	Proteína	12g	Calcio	85mg
Grasa Total	9g	Total de Carbohidratos	33g	Vitamina A	73 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	2g	Fibra Dietética	2g				

Receta adaptada del "SNAP-ED Connection Recipe Finder"