

# HUEVOS

Este mes, estamos poniendo el foco en los huevos, un básico en las dietas de todo el mundo gracias a su excelente fuente de proteínas, su versatilidad en la cocina y su papel en la repostería y las artes culinarias. Desde huevos revueltos hasta huevos pochados, los huevos juegan un papel fundamental en la nutrición diaria y en nuestras creaciones culinarias. ¡Vamos a sumergirnos en el mundo de los huevos, destacando cómo seleccionarlos, almacenarlos y cocinarlos, además de compartir algunas recetas deliciosas y nutritivas!

## SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Al seleccionar huevos, busca cáscaras limpias y sin grietas. Los huevos frescos se hunden en el agua y apenas se mueven cuando los agitas suavemente.
- Guarda los huevos en su cartón original en la parte más fría de tu refrigerador para mantener la frescura hasta 3-5 semanas.
- Los huevos se pueden cocinar de muchas maneras: hervidos, revueltos, escalfados, fritos o al horno. También se usan en salsas como la holandesa, para hornear como agente vinculante y hasta crudos en algunos productos culinarios como la mayonesa.

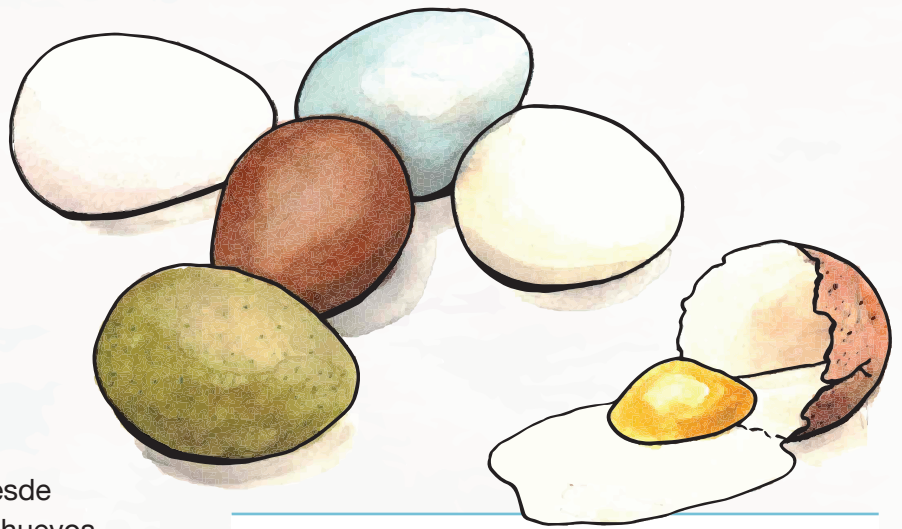
## VALOR NUTRICIONAL

Los huevos son una bomba nutricional, llenos de proteína de alta calidad, vitamina B12, selenio y colina. Además, son una de las pocas fuentes de vitamina D, que es clave para la salud ósea y la función inmunológica.

## DISPONIBILIDAD ESTACIONAL



Los huevos están disponibles todo el año, gracias a las prácticas agrícolas modernas. Sin embargo, algunas gallinas de campo o de traspatio pueden poner menos huevos durante los días más cortos del invierno.



## BOCADOS DE HUEVO Y JAMÓN DE OTOÑO

### Ingredientes:

- Spray de aceite vegetal
- 10 huevos grandes
- 1/2 taza de leche
- 1/2 cdas. de polvo de cebolla
- 1 taza de espinacas, finamente picadas
- 4 rebanadas de tocino Canadiense o jamón picado
- 3/4 taza de queso rallado



### Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350° Fahrenheit.
2. Rocea el molde para mini muffins con aceite vegetal.
3. En un tazón mediano, bate los huevos, la leche y el polvo de cebolla.
4. Agrega la espinaca y la carne a la mezcla de huevos.
5. Vierte de manera uniforme, llenando hasta la mitad los 24 moldes para mini muffins.
6. Hornea durante 15 minutos o hasta que la mezcla de huevos se vea esponjosa, la parte superior esté dorada y el huevo esté completamente cocido.

[www.cacfp.org/2022/06/29/autumn-egg-ham-bites](http://www.cacfp.org/2022/06/29/autumn-egg-ham-bites)



### APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

[www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month](http://www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month)

*Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*



# PARTES DE UN HUEVO

Usa las palabras del banco de palabras para llenar los espacios en blanco sobre las partes de un huevo.

Adaptado de: [agclassroom.org/matrix/lesson/541](http://agclassroom.org/matrix/lesson/541)

## BANCO DE PALABRAS

DISCO GERMINAL

YEMA

CLARA DE HUEVO

CELDA DE AIRE

CASCARA DE HUEVO

CHALAZAE

1.

Sostiene oxígeno para que el pollito respire.

2.

Tiene más de 7,000 poros chiquitos que permiten que el oxígeno entre al huevo y que el dióxido de carbono salga.

3.

También llamado el albumen, esta parte amortigua la yema del huevo que flota en ella y es la principal fuente de proteína y agua para el embrión.

4.

Cuerdas en dos lados de la yema que mantienen la yema flotando en el centro del claro.

5.

Proporciona alimento para el embrión. Está compuesto por grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales.

6.

Mancha blanca en la yema. Ahí es donde se encuentra el material genético de la hembra.

