



# HUEVOS

una buena selección para la familia que desea economizar

## LOS HUEVOS

- nos ayudan a crecer
- ayudan a fortalecer los músculos y la sangre



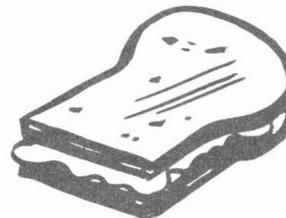
- Coma los HUEVOS en el Desayuno, el Almuerzo ó la Cena



- Coma los HUEVOS en los Postres



- Coma los HUEVOS en los Sandwiches



GUARDE LOS HUEVOS (COCIDOS Ó CRUDOS) EN EL REFRIGERADOR U OTRO LUGAR FRIO

**Huevos Pasados por Agua**—Ponga los huevos en una cacerola. Añada agua, hasta cubrirlos. Caliente el agua hasta que hierva. Tape la cacerola y retire del fuego. Deje tapada unos 5 minutos.

**Huevos Duros**—Ponga los huevos en una cacerola. Añada agua hasta cubrirlos. Caliente el agua hasta que hierva. Cueza unos 20 a 25 minutos a fuego lento. Sirva los huevos calientes ó fríos.

**Revoltillo de Huevos**—Rompa los huevos en un tazón. Añada 1 cucharada de leche por cada huevo, y sal y pimienta a gusto. Bata. Derrita un poco de grasa en una sartén. Agregue los huevos. Cocine a fuego lento y revuelva hasta que los huevos se cocinen.

**Huevos Fritos**—Derrita un poco de grasa en una sartén. Añada los huevos. Eche sal y pimienta. Cocine a fuego lento hasta que estén listos. Voltée los huevos si les gusta cocinados por ambos lados.

### Ideas Para Sandwiches de Huevos

**Sandwich de Huevos Fritos:** Fría los huevos, rompiendo las yemas y revolviendo los huevos para que se cocinen por ambos lados. Sirva en pan tostado. Añada salsa de tomate "catsup," si desea.

**Sandwich de Huevo en Tajadas:** Coloque tajadas de huevo duro sobre pan blanco ó pan de trigo entero. Si desea, puede cubrir las tajadas con una mezcla de salsa de tomate "catsup" y mayonesa.

### Flan

\*3 tazas leche líquida  
4 huevos  
1/3 taza azúcar

1/4 cucharadita sal  
1 cucharadita vainilla  
Nuez moscada ó canela, si desea

Caliente la leche sin dejar que hierva. Bata los huevos un poco y añada el azúcar y la sal. Añada la leche caliente poco a poco, revolviendo todo el tiempo. Añada la vainilla y mezcle. Eche en un molde de hornear. Espolvoree con nuez moscada ó canela, si desea.

Hornee a 300° F. (temperatura baja) durante una hora ó hasta que un cuchillo insertado en el centro del flan se quede limpio. Rinde 6 porciones.

**Nota:** No compre huevos rajados ó huevos con cascaras súcias.

\*Puede usar leche líquida preparada con leche en polvo sin grasa.

---

*Adapted by permission of the U. S. Department of Agriculture, Consumer and Marketing Service, Agricultural Research Service. Translation adapted by Mina Valdez, Extension assistant foods and nutrition specialist, ENP-Youth, Texas A&M University.*

*Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.*