



Mezcla de Huevos, Deshidratados

Grupo de Alimentos de MiPlato: **Proteínas**



Información Nutricional

- 2 cucharadas de mezcla de huevo deshidratado cuentan como 1 onza en el grupo de proteínas ChooseMyPlate.gov.
- Todos los alimentos elaborados con carne, aves, mariscos, frijoles y guisantes, huevos, productos de soya procesados, nueces y semillas se consideran parte del Grupo de Alimentos de las Proteínas. Los frijoles y los guisantes también pueden considerarse parte del Grupo de las Verduras.
- Consuma una variedad de alimentos con proteínas para mejorar la ingesta de nutrientes y los beneficios para la salud.
- Los huevos aportan muchos nutrientes como proteínas, vitaminas B (niacina, tiamina, riboflavina y B6), vitamina E, hierro, zinc y magnesio.

Usos y Consejos

- La mezcla de huevo deshidratado se puede utilizar en recetas como tortillas de huevos, pasteles, cubiletes, galletas y guisos.
- Prepare huevos deshidratados de acuerdo con las instrucciones del paquete.

Almacenando Alimentos en Casa

- Guarde la mezcla de huevo seco sin abrir en un lugar fresco y seco.
- Guarde cualquier mezcla de huevo abierta en el refrigerador.

Hechos sobre MiPlato

- Las proteínas son uno de los tres nutrientes que proporcionan calorías (los otros son grasas y carbohidratos).
- Las proteínas funcionan como bloques de construcción de huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre. También son bloques de construcción de enzimas, hormonas y vitaminas.
- Los nutrientes de los alimentos con proteínas pueden variar según la fuente de alimentos con proteínas. Variar sus opciones de alimentos proteicos puede proporcionarle a su cuerpo una variedad de nutrientes que ayudarán a mantener su cuerpo trabajando bien.
- Las vitaminas B ayudan a construir tejido y ayudan a formar glóbulos rojos. El hierro puede prevenir la anemia. El magnesio ayuda a formar huesos y apoya la función muscular. El zinc puede ayudar a su sistema inmunológico.

USDA Foods

Huevos Revueltos Perfectos

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de mezcla de huevo deshidratado
- 2 cucharadas de leche en polvo descremada
- ½ cucharadita de sal
- 1 ½ taza de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Instrucciones: Lave sus manos con agua y jabón

1. Coloque la mezcla de huevo deshidratado, la leche en polvo, la sal y el agua en un tazón.
2. Bata la mezcla durante 3 minutos o hasta que la mezcla de huevo y leche en polvo esté completamente disuelta y espumosa.
3. Agregue aceite de cocina a una sartén grande. A fuego medio, cocine el aceite.
4. Agregue la mezcla de huevo al aceite caliente.
5. Cocine los huevos a fuego medio bajo, revolviendo continuamente hasta que se sequen y se desmoronen.

Datos de Nutrición: Calorías 150, Grasa Total 13g, Colesterol 370mg, Sodio 330mg, Carbohidrato 2g, Fibra Dietética 0g, Azúcares 2g, Proteínas 6g

Receta adaptada del Instituto de Desarrollo de las Primeras Naciones

Tostadas Francesas

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- Mezcla de huevo deshidratado, rehidratado, para hacer el equivalente a 3 huevos grandes
- 1 taza de leche descremada
- ½ cucharadita de canela o nuez moscada
- 1 cucharadita de aceite
- 5-8 rebanadas de pan integral

Directions: Wash hands with soap and water.

1. En un tazón pequeño, mezcle la mezcla de huevo deshidratado con agua para hacer el equivalente a 3 huevos grandes.
2. Agregue la leche y canela o nuez moscada a los huevos y bátalos juntos.
3. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio / alto.
4. Sumerja las rebanadas de pan en la mezcla de huevo, dejándolas por 15-20 segundos por rebanada para cubrir las, colóquelas en una sartén.
5. Dore un lado, voltee y dore el segundo lado (de 3 a 5 minutos por lado). Sirva inmediatamente, con almíbar, miel o fruta en rodajas.

Datos de Nutrición: Calorías 260, Grasa Total 11g, Colesterol 255mg, Sodio 330mg, Carbohidrato 24g, Fibra Dietética 0g, Azúcares 7g, Proteínas 14g

Receta adaptada de Extensión de la Universidad de Nuevo Hampshire