

Link: <https://www.fmdos.cl/noticias/dia-mundial-del-huevo-3-formas-diferentes-de-prepararlo-en-casa/>

Día Mundial del huevo: 3 formas diferentes de prepararlo en casa Si amas el huevo, aquí te contamos algunos de sus beneficios y tres recetas novedosas para prepararlo en casa.

Por María Jesús Perez 9 octubre, 2020 ¿Sabías que cada 9 de octubre se celebra el Día Mundial del huevo? Si amas este alimento, aquí te contamos algunos de sus beneficios y formas novedosas de prepararlo en casa.

Primero, te contamos que según un estudio realizado por la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina Clínica Alemana-Universidad del Desarrollo, en conjunto con la Universidad del Bío-Bío y la Universidad de Santiago, el 80% de las familias mencionó al huevo entre los alimentos que no debieran faltar en el hogar. Y mientras el consumo per cápita promedio de huevo en el mundo es de 161 unidades, en Chile alcanzó, en el 2019, a 235 unidades.

Incluso superó a otros países como Francia (225), Italia (220) y Brasil (230), aunque está por debajo del consumo de Estados Unidos (290), España (285) o Canadá (260). Beneficios del huevo Lo mejor del huevo es su versatilidad, tanto en la cocina como en las preparaciones que podemos hacer con éste. Además, el huevo contiene una gran variedad de nutrientes, incluyendo aminoácidos esenciales, vitaminas del complejo B, A, E, D y minerales como ácido fólico, hierro, zinc, selenio, fósforo y otros. Ayuda a la formación normal de huesos, al crecimiento e incluso a la mantención de la memoria. Su carencia eleva el riesgo de enfermedades como osteoporosis y demencia o Alzheimer.

Te podría interesar: ¡ Buenísimo! Chris Carpentier enseñó en TikTok truco para pelar un huevo duro Este alimento contiene altas dosis de triptófano, aminoácido que tiene un rol fundamental en el proceso de síntesis de la melatonina -la hormona encargada de regular el ciclo del sueño-, la niacina, clave para el correcto desempeño del sistema nervioso y digestivo; y la serotonina, un neurotransmisor conocido como la hormona de la felicidad. Su déficit afecta de forma directa al sistema digestivo y nervioso, pudiendo causar serios trastornos a la salud, como depresión, insomnio y estrés.

Tres recetas para preparar un huevo de forma diferente Ya que sabemos sus beneficios y propiedades, ¡es hora de comer huevo pero de forma novedosa! Aquí te dejamos tres recetas diferentes para que prepares en casa: 1- Cloud eggs Los cloud eggs son muy versátiles: los puedes disfrutar en un delicioso desayuno con unas tostadas, animarte con un almuerzo que lleve unas verduras al horno como acompañamiento o mezclarlo en una ensalada con hojas verdes y quinoa. La clave está en la preparación de las claras: lo primero que tienes que hacer es separar la clara de la yema y posteriormente pasar a batir la clara a punto de nieve. La pones sobre papel especial y la metes en el horno a 230° durante tres minutos.

Después, si quieres incluir la yema, la colocas sobre la clara y metes todo junto en el horno otros tres minutos más. 2- Huevos con forma de corazón Tal vez es la receta más sencilla de todas, pero no por eso la menos especial.

Y como estamos en la radio de los dos, del amor, ¡no podía faltar esta alternativa! Si bien no es una receta, sí se necesita un pequeño truco para hacer estos huevos duros con forma de corazón. Sólo necesitas un envase de tetrapack vacío y limpio (como los de las leches o jugos), un palillo chino o de anticucho y dos elásticos o hilo grueso. Debes cocer los huevos como sueles hacerlo. Cuando los huevos estén cocidos los pasas por agua fría y los pelas.

Mientras se cuecen los huevos, para cada huevo cortas un trozo de del tetrapack de unos 15 cm de largo por unos 10 cm de ancho de manera que el doblez quede centrado a lo largo. Una vez pelados los huevos, los pones dentro del trozo de tetrapack como si los estuvieses metiendo en un sobre, colocas encima el palillo presionando y lo sujetas con los elásticos por los extremos. Déjalo así unos 10 minutos hasta que tome forma y listo. 3- Huevo benedictino Esta tercera opción es un poco más producida pero igual de deliciosa. Se trata de los famosos huevos benedictinos o huevos a la Benedictina, esos que siempre vemos en los brunchs.

Aquí te dejamos la receta de los huevos y de la salsa (que es el toque especial de esta preparación). Para los huevos: Huevos Agua Sal Chorro de limón o vinagre Para la salsa: 3 yemas de huevo 1 1/2 cucharada de jugo de limón 55 gramos de mantequilla sin sal, fría 170 gramos de mantequilla sin sal, derretida Sal al gusto 1 cucharadita de pimienta blanca molida Preparación: Para preparar la salsa debes poner las yemas en una olla pequeña. Bate hasta que se haga una especie de mayonesa. Agregar el jugo de limón, y seguir batiendo sin parar. Luego agrega 2 cucharadas de mantequilla fría y baja el fuego. Sigue batiendo mientras la mantequilla se derrite y la mezcla se vea espesa. Retira del fuego y agrega otra cucharada de mantequilla fría. Luego incorpora la mantequilla derretida. Recuerda que no puedes dejar de batir. Finaliza con sal y pimienta a gusto. Te podría interesar: 5 impensados beneficios que otorga la cáscara de huevo Luego sigue con los huevos, debes hervir agua con algunas gotitas de vinagre o limón. Vacía el huevo cuando hierva, y cuécelo durante 3 o 4 minutos. Durante el proceso, con una cuchara empuja los bordes de la clara para que cubran la yema.

Día Mundial del huevo: 3 formas diferentes de prepararlo en casa

viermes, 9 de octubre de 2020. Fuente: FM Dos

Día Mundial del huevo: 3 formas diferentes de prepararlo en casa Si amas el huevo, aquí te contamos algunos de sus beneficios y tres recetas novedosas para prepararlo en casa. Por María Jesús Perez 9 octubre, 2020 ¿Sabías que cada 9 de octubre se celebra el Día Mundial del huevo? Si amas este alimento, aquí te contamos algunos de sus beneficios y formas novedosas de prepararlo en casa. Primero, te contamos que según un estudio realizado por la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina Clínica Alemana-Universidad del Desarrollo, en conjunto con la Universidad del Bío-Bío y la Universidad de Santiago, el 80% de las familias mencionó al huevo entre los alimentos que no debieran faltar en el hogar. Y mientras el consumo per cápita promedio de huevo en el mundo es de 161 unidades, en Chile alcanzó, en el 2019, a 235 unidades. Incluso superó a otros países como Francia (225), Italia (220) y Brasil (230), aunque está por debajo del consumo de Estados Unidos (290), España (285) o Canadá (260). Beneficios del huevo Lo mejor del huevo es su versatilidad, tanto en la cocina como en las preparaciones que podemos hacer con éste. Además, el huevo contiene una gran variedad de nutrientes, incluyendo aminoácidos esenciales, vitaminas del complejo B, A, E, D y minerales como ácido fólico, hierro, zinc, selenio, fósforo y otros. Ayuda a la formación normal de huesos, al crecimiento e incluso a la mantención de la memoria. Su carencia eleva el riesgo de enfermedades como osteoporosis y demencia o Alzheimer. Te podría interesar: ¡ Buenísimo! Chris Carpentier enseñó en TikTok truco para pelar un huevo duro Este alimento contiene altas dosis de triptófano, aminoácido que tiene un rol fundamental en el proceso de síntesis de la melatonina -la hormona encargada de regular el ciclo del sueño-, la niacina, clave para el correcto desempeño del sistema nervioso y digestivo; y la serotonina, un neurotransmisor conocido como la hormona de la felicidad. Su déficit afecta de forma directa al sistema digestivo y nervioso, pudiendo causar serios trastornos a la salud, como depresión, insomnio y estrés. Tres recetas para preparar un huevo de forma diferente Ya que sabemos sus beneficios y propiedades, ¡es hora de comer huevo pero de forma novedosa! Aquí te dejamos tres recetas diferentes para que prepares en casa: 1- Cloud eggs Los cloud eggs son muy versátiles: los puedes disfrutar en un delicioso desayuno con unas tostadas, animarte con un almuerzo que lleve unas verduras al horno como acompañamiento o mezclarlo en una ensalada con hojas verdes y quinoa. La clave está en la preparación de las claras: lo primero que tienes que hacer es separar la clara de la yema y posteriormente pasar a batir la clara a punto de nieve. La pones sobre papel especial y la metes en el horno a 230° durante tres minutos. Después, si quieres incluir la yema, la colocas sobre la clara y metes todo junto en el horno otros tres minutos más. 2- Huevos con forma de corazón Tal vez es la receta más sencilla de todas, pero no por eso la menos especial. Y como estamos en la radio de los dos, del amor, ¡no podía faltar esta alternativa! Si bien no es una receta, sí se necesita un pequeño truco para hacer estos huevos duros con forma de corazón. Sólo necesitas un envase de tetrapack vacío y limpio (como los de las leches o jugos), un palillo chino o de anticucho y dos elásticos o hilo grueso. Debes cocer los huevos como sueles hacerlo. Cuando los huevos estén cocidos los pasas por agua fría y los pelas. Mientras se cuecen los huevos, para cada huevo cortas un trozo de del tetrapack de unos 15 cm de largo por unos 10 cm de ancho de manera que el doblez quede centrado a lo largo. Una vez pelados los huevos, los pones dentro del trozo de tetrapack como si los estuvieses metiendo en un sobre, colocas encima el palillo presionando y lo sujetas con los elásticos por los extremos. Déjalo así unos 10 minutos hasta que tome forma y listo. 3- Huevo benedictino Esta tercera opción es un poco más producida pero igual de deliciosa. Se trata de los famosos huevos benedictinos o huevos a la Benedictina, esos que siempre vemos en los brunchs. Aquí te dejamos la receta de los huevos y de la salsa (que es el toque especial de esta preparación). Para los huevos: Huevos Agua Sal Chorro de limón o vinagre Para la salsa: 3 yemas de huevo 1 1/2 cucharada de jugo de limón 55 gramos de mantequilla sin sal, fría 170 gramos de mantequilla sin sal, derretida Sal al gusto 1 cucharadita de pimienta blanca molida Preparación: Para preparar la salsa debes poner las yemas en una olla pequeña. Bate hasta que se haga una especie de mayonesa. Agregar el jugo de limón, y seguir batiendo sin parar. Luego agrega 2 cucharadas de mantequilla fría y baja el fuego. Sigue batiendo mientras la mantequilla se derrite y la mezcla se vea espesa. Retira del fuego y agrega otra cucharada de mantequilla fría. Luego incorpora la mantequilla derretida. Recuerda que no puedes dejar de batir. Finaliza con sal y pimienta a gusto. Te podría interesar: 5 impensados beneficios que otorga la cáscara de huevo Luego sigue con los huevos, debes hervir agua con algunas gotitas de vinagre o limón. Vacía el huevo cuando hierva, y cuécelo durante 3 o 4 minutos. Durante el proceso, con una cuchara empuja los bordes de la clara para que cubran la yema.