



Festival del

HUEVO

ECUADOR

Nutrimos con amor, nutrímos con huevos.

Recetario





Honorable Gobierno Provincial de Tungurahua

CON LA COLABORACIÓN DE:



Corporación Nacional de
Avicultores del Ecuador



MINISTERIO DE SALUD



MINISTERIO DE
INCLUSIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL



MINISTERIO DE EDUCACIÓN



Huevos Pericos



Ingredientes:

- 10ml aceite
- 7gr cebolla perla
- 7gr pimiento verde
- 10gr tomate
- 2 huevos batidos
- c/n sal y pimienta
- c/n perejil picado

Preparación:

1. En una sartén antiadherente mediana calentar el aceite a fuego medio.
2. Añadir los tomates, pimientos y cebolla previamente picados, cocinar unos minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Mientras tanto, en un tazón pequeño batir los huevos y la sal. Vierta los huevos en la sartén con la mezcla de tomate y cocine a fuego medio, revolviendo constantemente unos 2 minutos o hasta que los huevos tengan la consistencia que te gusta.

Tortilla de huevo con papa y chorizo

Ingredientes:

- 10ml aceite
- 7gr cebolla perla
- 25gr chorizo ambateño
- 60gr papas cocinadas
- 2 huevos batidos
- 10ml crema de leche
- c/n sal y pimienta

Preparación:

1. Caliente el aceite en un sartén mediano antiadherente, saltee las cebollas, chorizo y papas previamente cocinadas y sazonadas con sal y pimienta.
2. Bate los huevos y viértelos sobre la mezcla. Cocinar a fuego lento por corto tiempo hasta que el huevo haya terminado de cuajarse y finalmente agregar crema de leche, rectificar sal y pimienta.



Los huevos contiene vitaminas A, D, E B6 y B12, ácido fólico, ácido pantoténico y colina.



Ingredientes:

- 10ml aceite
- 5gr ajo
- 7gr cebolla
- 10gr zanahoria
- 15gr brócoli
- 10gr coliflor
- 2 huevos batidos
- c/n sal y pimienta

Preparación:

- 1.- En una sartén agregar aceite y llevar a fuego medio.
- 2.- Cuando esté caliente incorpora las verduras y saltearlas por unos minutos.
- 3.- Seguidamente incorporar dos huevos batidos y dejar cocinar.
- 4.- Dar forma de clásica de omelette.

Omelette con Vegetales

Tortilla de huevo con fideos

Ingredientes:

- 5ml aceite
- 7gr cebolla roja
- 10gr pimiento verde
- 20gr jamón
- 100gr fideo cocinado
- 2 huevos batidos
- c/n sal y pimienta

Preparación:

1. En un recipiente colocar los huevos con cebolla, pimientos, jamón, fideos previamente cocinados, mezclar y reservar.
2. Calentar una sartén, verter toda la mezcla y dejar cocinar lentamente de 5-10 minutos o terminarla en el horno con el grill (servir caliente o a temperatura ambiente).



Los huevos deben conservarse siempre refrigerados.



Ingredientes:

- 10gr mantequilla
- 60gr salchichas
- 40gr queso cheddar
- 50gr espinaca
- 2 huevos
- c/n orégano
- c/n sal y pimienta

Preparación:

1. Derretir la mantequilla en un recipiente, agregar las espinacas y sofreír ligeramente.
- 2.- Agregar las salchichas, el queso y la crema de leche sobre la mezcla
- 3.-Romper dos huevos en cada cazuela y hornearlos hasta que las claras hayan cuajado.

Cazuela de huevos con espinaca

Quesadilla de huevo con aguacate

Ingredientes:

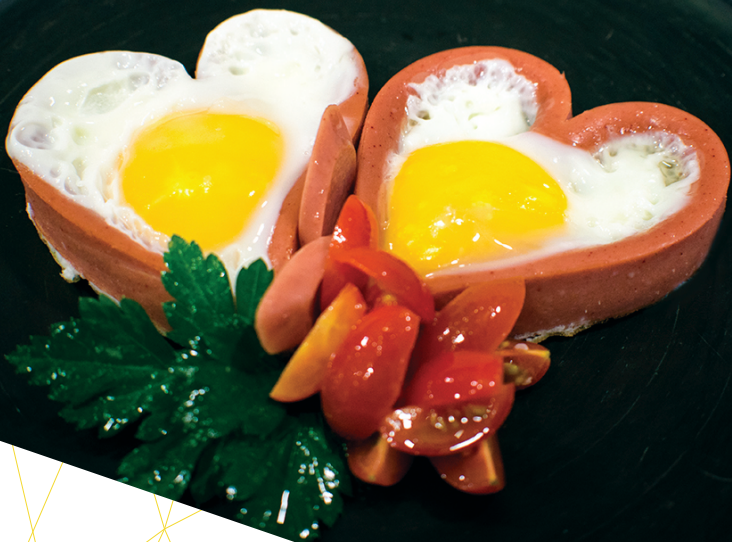
- 1 unid tortilla de trigo
- 50gr aguacate
- 10gr perejil picado
- 20gr tocino dorado
- 1 huevo
- 30gr queso mozzarella
- c/n sal y pimienta

Preparación:

- 1.- Calentar previamente un sartén para dorar al tocino ahumado.
- 2.- Calentar la tortilla de trigo e incorporar aguacate, tocino dorado, perejil picado, queso mozzarella, un huevo frito, sal y pimienta
- 3.- Para servir cortar por la mitad.



La yema del huevo contiene minerales necesarios para la formación de la sangre.



Ingredientes:

- 10ml de aceite
- 1 salchicha
- 1 palillo monda diente
- 1 huevo
- c/n sal

Preparación:

Colocar en una sartén aceite y dorar la salchicha en forma de corazón, previamente dando forma, cortando por la mitad, en el medio colocar el huevo y cocinar lentamente.

Salchicha y huevo

Ponche de huevo

Ingredientes:

- 5ml aceite
- 500 ml leche
- c/n canela, clavo de olor
- c/n pimienta dulce
- 4 huevos
- 140gr azúcar
- c/n esencia de vainilla

Preparación:

1. Hervir la leche con especias dulces
2. Batir huevos con azúcar
3. Llevar a hervir las dos mezclas batiendo constantemente y finalmente agregar esencia de vainilla.
4. Dejar enfriar y servir decorado con canela en polvo.
Si agrega ron a esta preparación se denomina rompopé.





Tungurahua para el Ecuador y el mundo

Síguenos en:     www.tungurahua.gob.ec

Mayor información:

www.ineh.com.ec

Instituto Ecuatoriano del Huevo

