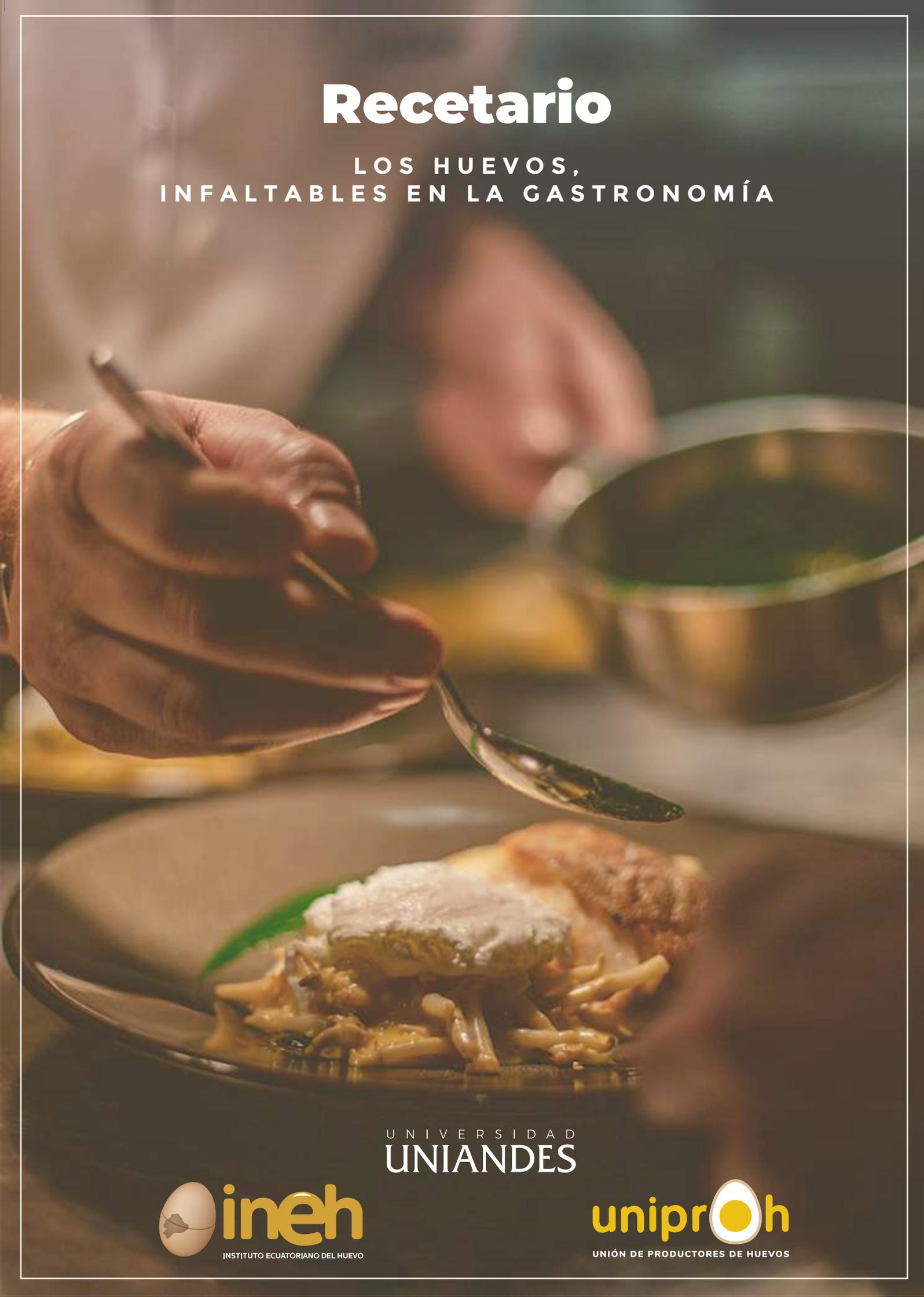


Recetario

LOS HUEVOS,
INFALTABLES EN LA GASTRONOMÍA



UNIVERSIDAD
UNIANDES



INSTITUTO ECUATORIANO DEL HUEVO



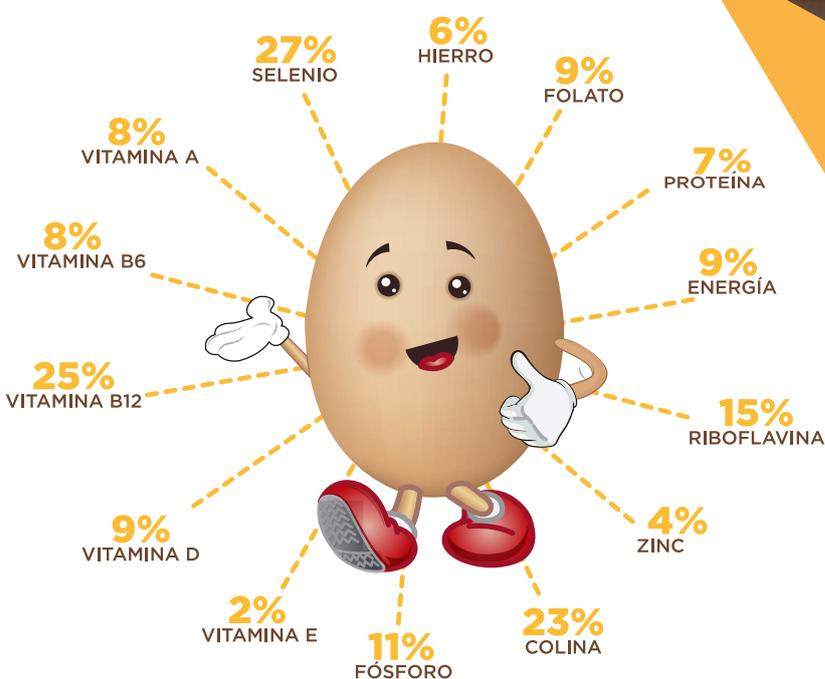
UNIÓN DE PRODUCTORES DE HUEVOS

Come sano... Come huevos

Los huevos contienen una gran cantidad de nutrientes y vitaminas que lo hacen la proteína natural más completa.

Aporta un valor energético muy elevado, por lo que siempre debe formar parte de nuestra dieta habitual.

Los huevos son un ingrediente infaltable en la gastronomía.



**CADA HUEVO
CONTIENE.**





FLAN CLÁSICO

HISTORIA

El flan es un postre elaborado a base de leche, teniendo como ingredientes principales huevos enteros, leche y azúcar, que luego es refrigerado para obtener una textura cremosa y gelatinosa.

INGREDIENTES

CANTIDAD

HUEVOS	12	Unidades
AZUCAR 1	1 1/2	Tazas
LECHE	1	Litro
AZUCAR 2	1	Taza
AGUA	1	Taza
ESENCIA DE VAINILLA	1	Cucharada

PROCEDIMIENTO

- 1) Batir huevos y azúcar 2.
- 2) Mezclar leche y vainilla.
- 3) Realizar un caramelo con azúcar 1 y adicionar al molde.
- 4) Cocer a baño maría (150 grados centígrados) por 1 hora.
- 5) Enfriar y servir.

Rinde 12 porciones.





CRÈME BRÛLÉE

HISTORIA

La crème brûlée en español «crema quemada» es un postre que consiste en una crema cuya superficie se ha espolvoreado de azúcar, con el fin de quemarlo y obtener así una fina capa crujiente de caramelo. Se prepara y sirve en recipientes individuales como el ramekin o en cazuelas muy pequeñas. Se aromatiza a menudo con vainilla, un licor, semillas o especias.

INGREDIENTES

CANTIDAD

LECHE	1/2	Litro
CREMA DE LECHE	500	Gramos
AZÚCAR	1	Taza
VAINA DE VAINILLA	1	Unidad
AZUCAR PARA ACABADO	1	Taza
YEMAS DE HUEVO	12	Yemas

PROCEDIMIENTO

- 1) Batir las yemas de huevo y la azúcar.
- 2) Mezclar leche, crema de leche y la vainilla.
- 3) Llevar a fuego medio junto a la mezcla anterior, por 20 minutos, meciendo constantemente.
- 4) Colocar en los recipientes y enfriar por 12 horas.
- 5) Adicionar azúcar para el acabado y quemarlo.

Rinde 6 porciones.



LOS HUEVOS,
INFALTABLES EN LA GASTRONOMÍA

HUEVO CON PAPAS CROCANTES Y HONGOS

INGREDIENTES

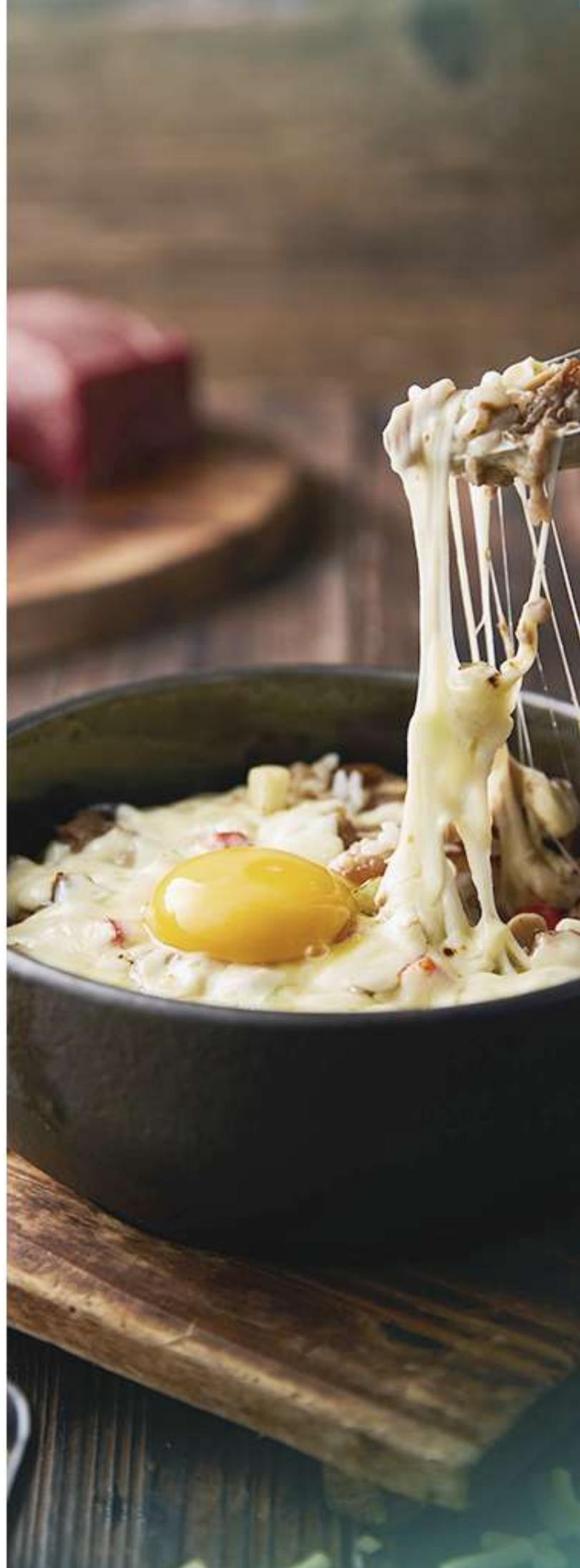
CANTIDAD

HUEVOS	10	Unidades
PAPA CHOLA	1 1/2	Libras
ACEITE VEGETAL	1/2	Litro
ACEITE DE OLIVA	5	Cucharadas
HONGOS OSTRA	1	Libra
CEBOLLA PERLA	2	Unidades
DIENTES DE AJO	2	Unidades
PIMENTÓN DE LA VERA	1	Cucharada
CEBOLLÍN	1	Atado

PROCEDIMIENTO

- 1) Colocar los huevos en una olla con agua y cocinarlos a fuego lento aproximadamente por 15 minutos.
- 2) Pelar y cortar las papas lo más finas posibles, lavar y freír hasta que queden crujientes.
- 3) Picar muy fina la cebolla y sudar con aceite de oliva a fuego medio, luego agregar los hongos troceados y cocinar a llama media durante 4 minutos.
- 4) Poner las papas crujientes en el fondo de un plato hondo, encima el guiso de hongos y encima de todo los huevos.
- 5) Acabar con pimentón de la vera y cebollín picado.

Rinde 5 porciones.



Los huevos contienen colina y ácido fólico,
nutrientes que fortalecen el cerebro.



LOS HUEVOS,
INFALTABLES EN LA GASTRONOMÍA

HUEVOS CON ESPINACAS, CAMARONES Y GRUYERE

INGREDIENTES

CANTIDAD

HUEVOS	10	Unidades
ESPINACA	1	Libra
DIENTES DE AJO	6	Unidades
QUESO GRUYERE	200	Gramos
ACEITE DE OLIVA	5	Cucharadas
MANTEQUILLA	1/4	Libra
CAMARÓN LIMPIO	1	Libra
PAN BAGUETTE	1	Unidad
PIMIENTA NEGRA		
PAPRIKA EN POLVO		
CHILE EN POLVO		
SAL		

PROCEDIMIENTO

- 1) Colocar los huevos en una olla con agua y cocinarlos a fuego lento aproximadamente por 15 minutos.
- 2) Derretir la mantequilla y agregar la paprika y el chile en polvo.
- 3) Procesar el pan y tostado en la sartén con un poco de mantequilla
- 4) Laminar el ajo y dorarlo con aceite de oliva, agregar los camarones y saltear por 2 minutos a fuego alto.
- 5) Agregar sal y pimienta, seguido agregar las espinacas deahojadas y cocinar por un minutos. al final agregar
- 6) Al final agregar el queso rallado y servir en un plato hondo, encima colocar las huevos pelados, la mantequilla y las migas de pan.

Rinde 5 porciones.

Los huevos son una fuente de calcio y selenio,
beneficiosos para fortalecer los huesos.



LOS HUEVOS,
INFALTABLES EN LA GASTRONOMÍA

OMELETTE CON VEGETALES

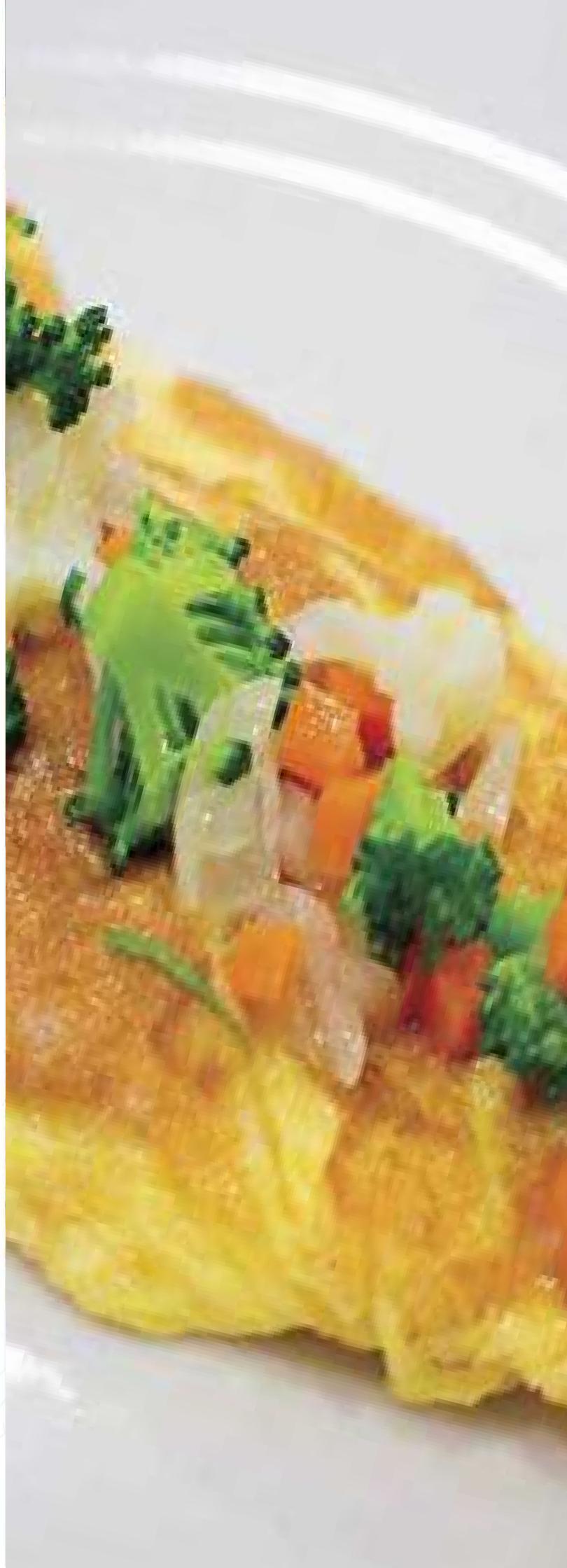
INGREDIENTES

ACEITE	2	Cucharas
AJO	2	Unidades
CEBOLLA PERLA	1/2	Unidad
ZANAHORIA	1	Unidad
BRÓCOLI	1/2	Unidad
COLIFLOR	1/2	Unidad
HUEVOS	2	Unidades
SAL		
PIMIENTA		

PROCEDIMIENTO

- 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 omelette (tortilla) y servir.

Rinde 5 porciones.



Además de fósforo, los huevos aportan proteínas que fortalecen las piezas dentales.



LOS HUEVOS,
INFALTABLES EN LA GASTRONOMÍA

PONCHE ECUATORIANO

HISTORIA

El Ponche Ecuatoriano es una bebida dulce tradicional, preparada a base de leche con huevo y de textura cremosa, por lo que se le conoce como Ponche Crema, pero también es conocido como Ponche Navideño e incluso Ponche Quiteño, a la cual se le puede agregar un poco de ron u otra bebida alcohólica al gusto, se lo sirve caliente y es ideal para una noche fría.

INGREDIENTES

CANTIDAD

LECHE	1/2	Litro
HUEVOS	4	Unidades
AZÚCAR	1	Taza
ESENCIA DE VAINILLA		
PIMIENTA DULCE		
CLAVO DE OLOR		
CANELA EN POLVO		

PROCEDIMIENTO

- 1) Hervir la leche junto con la pimienta dulce y el clavo de olor.
- 2) Batir los huevos con la 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.

Se puede agregar una copa de ron a esta preparación y se la denominaría rompopo.

Rinde 5 porciones.

Los huevos poseen Luteína y Zeaxantina, nutrientes que ayudan a la salud de los ojos.



LOS HUEVOS,
INFALTABLES EN LA GASTRONOMÍA

MOTE PILLO

HISTORIA

El mote pillo es un plato tradicional de la cocina ecuatoriana. Esta elaborado con mote y huevo.

Aunque este plato forma parte del típico desayuno de las provincias de Azuay y Cañar, también es servido como plato fuerte o como guarnición en el almuerzo, sobre todo acompañado con carne asada.

INGREDIENTES

CANTIDAD

MOTE PELADO	2 1/2	Libras
HUEVOS	10	Unidades
CEBOLLA BLANCA	2	Ramas
QUESO FRESCO	1/2	Unidad
CILANTRO	1/2	Taza
ACEITE DE ACHIOTE	5	Cucharadas
SAL		
PIMIENTA		

PROCEDIMIENTO

- 1) Cortar los ingredientes y reservar.
- 2) Colocar en un sartén con aceite caliente el mote agregar un poco del agua en que se cocinó y hervir.
- 3) Añadir la cebolla blanca picada, salpimentar, añadir los huevos y el queso, mecer hasta que todo esté integrado.
- 4) Colocar el cilantro para aromatizar , mecer y servir..

Rinde 10 porciones.



Recetario

LOS HUEVOS,
INFALTABLES EN LA GASTRONOMÍA



**“Por salud y sabor,
comer huevos es mejor”**