



# Huevos Cocidos Perfectos



## Ingredientes

**huevos**

## Preparación

1. Coloque una sola capa de huevos en una cacerola. Añada agua fría suficiente para cubrirlos huevos por al menos 1 pulgada. Caliente a fuego alto hasta que el agua hierva por completo.
2. Remueva la cacerola del calor y cubra con una tapa o plato. Deje los huevos en el agua caliente. El tiempo depende del tamaño del huevo: mediano – 9 minutos grande – 12 minutos extra grande – 15 minutos
3. Inmediatamente escurra los huevos. Sirva tibios o enfríe completamente bajo agua fría corriente o en agua con hielo. Refrigere dentro de las siguientes 2 horas de cocinar. Use los huevos pelados dentro de 2 días o refrigere con cáscara por hasta una semana.

**Rinde:** 1 servings  
**Tiempo de preparación:** 5 minutos



## Notas

Consejos para pelar los huevos más fácilmente:

Refrigerar los huevos por 7-10 días antes de cocerlos. Esto da tiempo para que las dos membranas dentro de la cáscara se separen un poco.

Los huevos son más fáciles de pelar después de enfriar.

Haga rodar el huevo suavemente sobre el mostrador hasta que la cáscara tenga pequeñas grietas en todo.

Empezar a quitarle la cáscara en el extremo más grande.

Sostenga el huevo bajo agua corriente fría para ayudar a aflojar la cáscara.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición paragente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2017 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo,

### Datos de Nutrición

1 raciones por envase	
<b>Tamaño por ración</b>	<b>1 huevo</b>
<b>Cantidad por ración</b>	<b>70</b>
<b>Calorías</b>	<b>70</b>
<b>% Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 5g	<b>6 %</b>
Grasa Saturada 1.5g	<b>8 %</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 185mg	<b>62 %</b>
<b>Sodio</b> 70mg	<b>3 %</b>
<b>Carbhidrato Total</b> 0g	<b>0 %</b>
Fibra Dietética 0g	<b>0 %</b>
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g azúcares añadidos	<b>0 %</b>
<b>Proteínas</b> 6g	
Vitamina D 1mcg	<b>6 %</b>
Calcio 28mg	<b>2 %</b>
Hierro 1mg	<b>6 %</b>
Potasio 69mg	<b>2 %</b>
Vitamina A 80mcg	<b>9 %</b>
Vitamina C 0mg	<b>0 %</b>

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.