



HUEVOS ENTEROS CONGELADOS

Consejos!

Una forma fácil y rápida de crear deliciosos platos con huevos.

¡Úselo para tortillas, huevos revueltos, panqueques, tostadas francesas, quiche, pastel de carne y más!

Guia para Medir Huevo	
1 huevo grande	3 cucharadas
5 huevos grandes	1 taza
9 huevos grandes	1 libra

2 lb carton = 18 Huevos enteros



=



Instrucciones:

- Antes de su uso, los huevos deben descongelarse durante 2 a 3 días en el refrigerador.
- No descongele a temperatura ambiente.
- Una vez descongelados, los huevos deben usarse dentro de 3 a 5 días.
- Guarde las porciones no utilizadas en su refrigerador.
- No descongele y vuelva a congelar.
- Agítese bien antes de cada uso.

RECETAS

Muffins de Duraznos con Especias

Ingredientes:

2 1/4 tazas de harina
1/2 cucharadita de especias para pastel de calabaza
3/4 cucharadita de sal
1/2 taza de azucar

3 cucharaditas de canela
3/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio
6 cucharadas de huevos
1 lata de duraznos

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Mezcle la harina, la canela, las especias para pastel de calabaza, el bicarbonato de sodio y la sal.
3. Agrega los huevos y el azúcar. Agregue los duraznos y córtelos en rodajas mientras revuelve.
4. Dividir en moldes para muffins y hornear durante 25 minutos.

HAZLO UNA COMIDA

GLEANERS
EST. 1977
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

www.gcfb.org
(313) 923-3535

HUEVOS ENTEROS CONGELADOS



RECETAS

Tortilla de Brocoli y Queso



Ingredientes:

3 tazas de brócoli picado (o cualquier verdura)	2 cucharaditas de mostaza (opcional)
1 zanahoria pequeña cortada en cubitos (opcional)	1 cucharadita de sal
1/4 taza de agua	Pimienta al gusto
1 2/3 taza de huevos líquidos	1 cucharada de cebolla verde picada
3/4 taza de queso cheddar rallado	

Direcciones:

1. Combine el brócoli (u otras verduras), la zanahoria y el agua en una sartén de 10 pulgadas. Cocine a fuego medio hasta que esté tierno, revolviendo ocasionalmente para romper el brócoli, aproximadamente 10 minutos. Escurrir bien.
2. Batir los huevos, la leche, la mostaza, la sal y la pimienta en un tazón grande. Agregue la mezcla de brócoli, queso y cebolla verde. Mezclar bien.
3. Cubre la misma sartén con aceite en aerosol. Calentar a fuego medio hasta que esté caliente. Vierta la mezcla de huevo y cocine a fuego lento a medio hasta que los huevos estén casi listos (8-10 minutos).
4. Retírelo del calor. Cubra y deje reposar hasta que los huevos estén completamente listos y no quede ningún huevo líquido visible, de 8 a 10 minutos.

Huevos Revueltos con Queso con Col Rizada y Acelgas



Ingredientes:

1 cucharada de aceite	1/2 taza de queso rallado
1/4 taza de cebolla picada	1/2 cucharadita de hierbas secas (orégano, albahaca, etc.)
Una pizca de hojuelas de pimienta rojo (opcional)	Sal y pimienta al gusto
1 taza de huevos líquidos	1 taza de col rizada

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una sartén que no se pegue a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla picada y las hojuelas de pimienta rojo. Cocine por 1 minuto.
2. Agregue la mezcla de col rizada / acelga a la sartén, mezcle con las cebollas y el aceite. Cocine por unos minutos, hasta que se ablanden.
3. Baja el fuego a medio. Agrega los huevos líquidos a la sartén. Revuelva hasta que los huevos comiencen a cuajar.
4. Agregue el queso rallado y las hierbas secas. Retire del fuego y continúe revolviendo unas cuantas veces hasta que el queso se derrita y los huevos estén cocidos.
5. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Busque mas en linea en: www.gcfb.org/recipes_resources