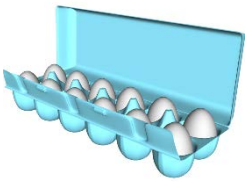
BETTER LIVING FOR TEXANS
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION
WISE COUNTY

Condado Wise
Abril 2021

Boletín Nutricional

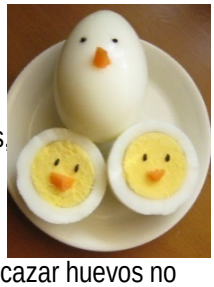
¡Ayudando a los Tejanos a mejorar sus vidas!

Actualización sobre huevos



¿Te gustan los huevos? La mayoría de la gente lo hacen.
Los huevos se digieren fácilmente y son excelente fuente de nutrición.
Son ricos en proteínas, bajos en sodio y contienen vitaminas y minerales. También son baratos, deliciosos y fáciles de preparar. Incluso cuando pagamos el precio regular por una docena, el costo de un huevo generalmente no excede los 15 centavos. ¡La proteína que se encuentra en dos huevos es aproximadamente la misma que tres onzas de carne, pescado o aves de corral, que es mucho más caro que 30 centavos por una porción de tres onzas!

Huevos cocidos



Sé inteligente con los huevos de Pascua. Disfrutando la decoración para las festividades haciéndolo con seguridad usando sólo colorantes aptos para alimentos.
Tome precauciones escondiendo huevos a fuera o adentro. El tiempo total para ocultar y cazar huevos no debe exceder 2 horas. Evite las áreas donde los huevos tengan contacto con mascotas, animales salvajes, aves o productos químicos para el césped. No se recomienda comer huevos que hayan estado en el suelo. No oculte los huevos agrietados porque las bacterias podrían contaminar el interior. Los huevos agrietados nunca deben usarse. Una buena alternativa es usar huevos de Pascua de plástico para la caza y dejar los huevos reales para comer. Refrigere sus huevos a 40 °F o menos. Almacenar y cocinar sus huevos de forma segura antes de que el consumo sea importante. Almacenar los huevos, asegúrese de que estén dentro de la nevera, no en la puerta del refrigerador y pueden durar hasta por semanas.
Los huevos pueden estar fuera de refrigeración durante 2 horas (cuando están por debajo de 90 °F) y todavía ser seguros para comer. Los huevos de colores que se utilizan como decoración (durante varias horas o días) no deben ser comidos. A pesar de que los huevos mostrarán signos de deterioro (sabor, olor, apariencia) cuando hayan pasado la fecha "mejor por", no recomendamos usar esto como un indicador de la seguridad de un huevo, principalmente porque los huevos que albergan Salmonella saben, huelen y aparecen igual que los huevos "normales".

Consejos de seguridad alimentaria para hacer de su Semana Santa un huevo seguro-stravaganza.

*Comprar huevos antes de la fecha de "vender antes de" o "expiración" en la caja.
*Compre siempre huevos de la caja refrigerada. Elegir huevos con cáscaras limpias y sin adornos. Abra siempre el cartón y mira cada huevo.
*Llevar huevos directamente a casa de la tienda de comestibles y refrigerarlos de inmediato. Asegúrese que la temperatura del refrigerador sea a 40 grados F o por debajo. No tome huevos fuera de la caja para ponerlos en el refrigerador. El cartón los protege. Mantenga los huevos en la parte más frío del refrigerador, no en la puerta.
*La cáscara de huevo y el color de la yema pueden variar, pero el color no tiene nada para hacer con la calidad del huevo, sabor, valor nutricional, cocinar características o espesor del vaciado.
* Lávese siempre las manos con agua tibia y jabón antes y después de manipular huevos crudos. Para evitar la propagación bacterias de huevos crudos, tenedores de lavado, cuchillos, cucharas y todos los mostradores y otras superficies que tocan los huevos con agua caliente y jabón. *Huevos de caza furtiva (cocinar en una pequeña cantidad de agua) en lugar de freír para reducir la grasa o utilizar una sartén antiadherente o aerosol vegetal antiadherente para reducir la grasa al preparar huevos.
*Sirva los platos de huevo con prontitud o refrigere. Si los huevos permanecen a temperatura ambiente durante más de dos horas, no debe ser comidos.

¿Qué hay con el colesterol?

Los huevos contienen colesterol. Pero nuevas investigaciones sugieren que uno o dos huevos diarios pueden ser aceptables para aquellas personas con niveles normales de colesterol en la sangre. Pregúntale a su médico cuántos huevos puedes comer. Los huevos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable y equilibrado.

Find us on Facebook

Better Living for Texans Wise County

"Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity."
"The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating."

Manchas de sangre en los huevos.

Ocasionalmente se encuentran manchas de sangre en una yema de huevo. Esto es simplemente un error por parte de la gallina. Son causadas por la ruptura de un vaso sanguíneo en la superficie de la yema. La mayoría de los huevos con manchas de sangre son detectados por observadores electrónicos y nunca llegan a la tienda de comestibles. Pero es imposible atraparlos a todos. Pero los huevos con manchas de sangre son seguros para comer. Puede extraer el punto de sangre con la punta de un cuchillo si lo desea.

Trivia de huevo

*Una gallina requiere de 24 a 26 horas para producir un huevo. Treinta minutos después, empieza de nuevo.

*La cáscara de huevo puede tener hasta 17.000 diminutos poros sobre su superficie. A través de ellos, el huevo puede absorber sabores y olores.

*Los huevos envejecen más en un día a temperatura ambiental que en una semana en el refrigerador.

* Los huevos blancos con cáscara son puestos por gallinas con blanco plumas y lóbulos de la oreja. Huevos de cáscara marrón por gallinas con plumas rojas y lóbulos rojos de la oreja.

*Si un huevo se deja caer accidentalmente en el suelo, espolvorear fuertemente con sal para una fácil limpieza.

*Ocasionalmente, una gallina producirá huevos de yema doble. Es raro, pero no inusual, para las gallinas jóvenes producir un huevo sin yema en absoluto.

Fuente: Junta Americana del Huevo y Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Huevos Endiablados Celestiales

Hace 6 porciones

Ingredientes

- 6 huevos (con cascara)
- 2 cucharadas de mayonesa ligera
- 1 cuhcaradita de mostaza

Indicaciones:

1. Ponga los huevos en una cacerola. Cubrir con agua fría.
2. Lleve los huevos a fuego lento (burbujas pequeñas) y cocine durante 12 minutos.
3. Retire del fuego y escurra.
4. Quiebre y remueva el cascaron bajo agua fría y deja enfriar el huevo.
5. Corte los huevos por la mitad, a lo largo y retire las yemas.
6. Ponga yemas, aderezo y mostaza en una pequeña bolsa de plástico con cierre de cremallera para mezclar.
7. Corte un pequeño agujero en una esquina inferior de la bolsa. Exprime la mezcla en mitades de claras de huevo. Decorar al gusto.

Paletas de yogur congelado Huevo de Pascua

Ingredientes:

Porciones: 18 Tiempo:15 minutos Costo: $6.20/$0.40 por porción

Necesita molde de huevo 18 x ¼-de taza.
1 taza de yogur de fresa con grasa reducida.
8 fresas frescas o congeladas, picadas.
1/3 taza de arándanos.
1 1/3 taza de yogur de vainilla con grasa reducida.
1 taza de yogur de mango, grasa reducida.
1 Durazno Amarillo maduro o nectarin cortado con piel.
1 plátano chico, picado.
¾ taza de granola.

Indicaciones:

1. En un tazón, combine el yogur de fresa y las fresas.
2. Pica algunos de los arándanos por la mitad y deja algunos enteros. En un tazón separado combine los arándanos con yogur de vainilla.
3. En un tercer tazón, combine el yogur de mango con melocotón y Plátano.
4. Vierta las mezclas de yogur en moldes de huevo de Pascua. Espolvorear muesli sobre la parte superior de algunos de los yogures o mezclar algunos a través de cuchara de yogur en moldes. Toque moldes suavemente en el banco para eliminar burbujas de aire. Inserte pequeños palitos de paletas en cada uno de ellos. Colocar en el congelador durante la noche, o hasta que los estallidos sean firmes.
5. Limpie los moldes con un paño caliente y retire el huevo de Pascua Pops. Sirva inmediatamente

Conejo de pera

Ingredientes:

3 mitades de pera enlatada

1 cucharada de pasas.

Indicaciones:

1. Lavarse las manos; sacar ingredientes y utensilios.
2. Coloque 2 mitades de pera, lado plano hacia abajo, en un plato pequeño para hacer el cuerpo.
3. Use un cuchillo de mantequilla para cortar una cola, orejas y pies de otra mitad de pera. Agregue cada parte al cuerpo.
4. Use un cuchillo de mantequilla para cortar una pasa por la mitad y colocarla en un extremo pequeño para los ojos.
5. Disfrute de su conejo de pera.

Would you like to enroll in FREE Nutrition Classes and learn how to provide safe, healthy, and affordable meals for you and families?

Contact your Better Living for Texans Extension Agent
Jacqueline Gonzalez
Texas A&M AgriLife Extension Service
Jacqueline.gonzalez@ag.tamu.edu
Wise.AgriLife.org
206 South State Street
Decatur, TX. 76234
940-627-3341

"Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity."
"The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.