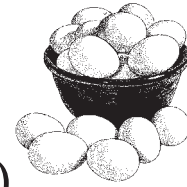


Platillos con mezcla de huevo deshidratado (en polvo)



La mezcla de huevo deshidratado se hace de huevos enteros. Los huevos son una buena fuente de proteína que ayuda a nuestro cuerpo a crecer y mantenerse sano.

Una porción es equivalente a ¼ taza de la mezcla seca. Un paquete de 6 onzas rinde el equivalente a 10 huevos grandes.

Usos

La mezcla de huevo se puede utilizar para hacer huevos revueltos. También se puede usar en recetas tales como pasteles, panquecitos, galletas y guisados.

Almacenamiento

Guarde las bolsas de mezcla de huevo sin abrir en un sitio fresco y seco. Utilícelas en un periodo no mayor de 12 meses.

Una vez abierto un paquete coloque la mezcla de huevo sobrante en una bolsa sellable o un envase hermético y guárdela en el refrigerador.

Manera de prepararse

Para hacer huevos líquidos revuelva 1 parte de la mezcla con 2 partes de agua tibia. Utilice un tenedor para mezclar el huevo con el agua. Si usa la mezcla de huevo en una receta cierna el huevo en polvo junto con los otros ingredientes secos. Añada la cantidad necesaria de agua a los otros ingredientes líquidos que contenga la receta.

Si se necesita un huevo: Utilice 3 cucharadas de huevo en polvo + 6 cucharadas de agua.

Si se necesitan dos huevos: Utilice ½ de taza de huevo en polvo + ¾ de taza de agua.

No utilice la mezcla de huevo en polvo en recetas que no se cuezan.

Nota: Una vez que añada agua a la mezcla de huevo en polvo utilícela inmediatamente o tírela. Para evitar el desperdicio prepare únicamente la cantidad de mezcla de huevo en polvo que necesite.

Huevos revueltos (rinde 5 porciones de ¼ de taza cada una)

Ingredientes

1½ taza de agua tibia
 1 taza de mezcla de huevo en polvo
 2½ cucharadas de leche líquida
 1 cucharadita de mantequilla, margarina o aceite vegetal
 ¼ de cucharadita de pimienta en polvo

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Vierta el agua en el tazón para mezclar. Añada la mezcla de huevo y mézclelos con un tenedor.
3. Añada la leche y la pimienta en polvo.
4. Ponga en una sartén grande la mantequilla, margarina o aceite a calentar a fuego medio.
5. Vierta la mezcla de huevo. Cueza los huevos hasta que empiecen a adquirir una consistencia firme en el fondo y los lados de la sartén.
6. Utilizando una cuchara grande revuelva los huevos durante aproximadamente dos minutos o hasta que estén firmes y cocidos.

Nota: Si gusta, puede añadir también tallos de cebolla verde, picados, jitomates, queso rallado o salsa para darle más sabor.

Adaptado de *Commodity Fact Sheet for USDA Household Programs: Dry Egg Mix* (folleto informativo sobre productos preparado para los Programas del Hogar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: mezcla de huevo deshidratado). Por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



Texas A&M AgriLife Extension Service AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en AgriLifeBookstore.org

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.