



**WIC...**

## **Healthy Habits, Healthy Families**

# **Huevos**

**El huevo es una buena fuente de proteína y vitaminas B. También contiene algo de vitamina A y vitamina D. Cocine huevos revueltos, hervidos o en un platillos al horno.**

### **Para comprar huevos...**

- Elija huevos grandes, blancos, de clase A.
- Abra el empaque de cartón y revise todos los huevos. No compre huevos que estén quebrados o agrietados.
- Verifique la fecha impresa en el empaque. Siempre compre huevos antes de la fecha límite de venta "sell-by date" impresa en el empaque.

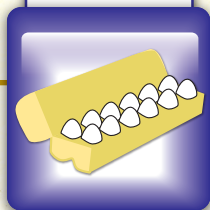
### **Para almacenar huevos...**

- No lave los huevos.
- No deje los huevos fuera del refrigerador durante más de 2 horas.
- Mantenga los huevos en su empaque original. Almacénelos en la parte principal del refrigerador y no en el compartimento de la puerta.
- Cocine los huevos crudos dentro de las 3 ó 5 semanas de la fecha de compra.
- Consuma los huevos hervidos dentro de un lapso de 1 semana.

### **Para disfrutar huevos...**

- Antes y después de manipular huevo crudo, lávese las manos, lave los utensilios y las superficies para cocinar con agua jabonosa y caliente.
- Los platillos a base de huevo se deben cocinar tan pronto como se preparen.
- Sirva los huevos cocinados o los platillos hechos con huevo inmediatamente después de cocinarlos.
- Los sobrantes de comida hechos con huevo se deben almacenar en el refrigerador dentro de un lapso de 2 horas. Consuma los sobrantes de comida dentro de 3 ó 4 días.

**Huevos**



**Reduzca las grasas.**

**Haga de sus comidas caseras una actividad familiar.**

# Tacos de huevos revueltos

Esta receta lleva cuatro de los alimentos del programa WIC: huevos, leche con 1% de grasa, queso bajo en grasa y tortillas de harina integral.

Rinde  
4  
porciones

## Ingredientes...

- 4 huevos
- 4 cucharadas de leche con 1% de grasa
- 4 tortillas de harina integral (de 7- a 9-pulgadas)
- Aceite en aerosol para cocinar
- 4 cucharadas de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- Salsa (opcional)

## Instrucciones...

1. Caliente las tortillas de acuerdo a las instrucciones del paquete. Tápelas con un trapo de cocina para mantenerlas calientes.
2. En un tazón mediano, combine los huevos y la leche; bata con un tenedor hasta que se incorporen bien.
3. Rocíe un sartén para freír mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a fuego medio.
4. Vierta la mezcla de huevo sobre el sartén. Deje cocinar los huevos hasta que empiecen a cocerse, luego despéguelos cuidadosamente del sartén. Deje que se cocinen hasta el grado deseado.
5. Con una cuchara ponga  $\frac{1}{4}$  de los huevos sobre cada tortilla. Rocíe cada una con 1 cucharada de queso y algo de salsa, si lo desea. Haga rollito cada tortilla y sirva.

## Información nutricional...

Calorías 240, Grasa 9g, Carbohidratos 24g, Proteína 12g, Fibra 2g, Sodio 300mg, Colesterol 220mg.

## Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de preparar una receta nueva que lleve huevo.
- Mi familia y yo probaremos de comer huevos hervidos para el almuerzo.
- Mi familia y yo probaremos de comer tacos de huevos revueltos para la cena.
- Mi familia y yo probaremos de comer un omelet con verduras.
- Otro \_\_\_\_\_