

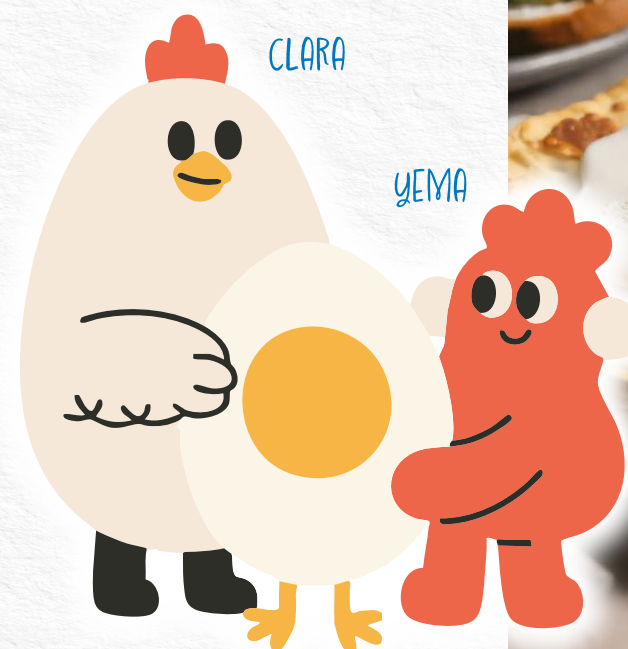
DÍA MUNDIAL DEL HUEVO

un libro de

HUEVOS

AQUÍ ENCONTRARÁS
UN HUEVO DE RECETAS

**SUMANDO
JUNTOS**
Una iniciativa de Elanco



Elanco

INTRODUCCIÓN

El huevo es uno de esos alimentos que parecen sencillos, pero en realidad encierran un mundo de posibilidades. Nutritivo, accesible, versátil y delicioso, forma parte de nuestra vida cotidiana y está presente en todas las culturas gastronómicas del planeta. Desde un desayuno rápido hasta una cena especial, siempre encuentra la manera de estar en el centro de la mesa, aportando sabor, textura y, sobre todo, salud.

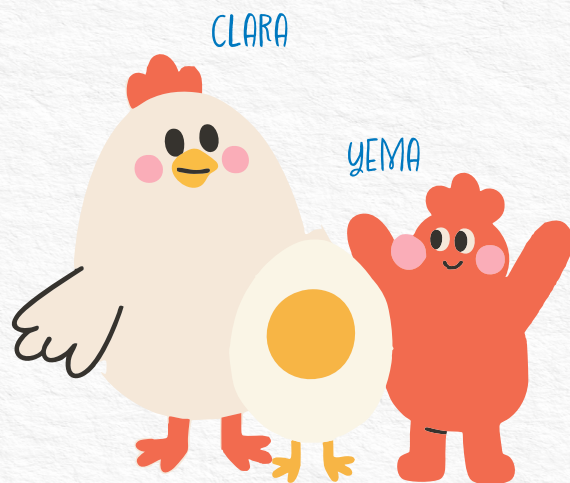
Conscientes de este valor, y en el marco del programa Sumando Juntos, Elanco quiere rendir homenaje a este alimento creando “Un libro de huevos”, un recetario digital gratuito que nace en el contexto del Día Mundial del Huevo. Esta iniciativa busca no solo inspirar en la cocina, sino también poner de relieve el papel del huevo en la seguridad alimentaria y en la nutrición de las personas.

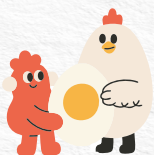
El huevo, con sus 6,4 gramos de proteína de alta calidad y sus 14 nutrientes esenciales, entre ellos vitaminas A, B, D y E, calcio, yodo y selenio, se

convierte en un aliado perfecto para contribuir a una dieta variada y equilibrada. Su riqueza nutricional lo eleva a la categoría de auténtico superalimento.

En este recetario reunimos una selección de propuestas compartidas por el equipo de Elanco, así como recetas del Instituto de Estudios del Huevo. Estas recetas nos invitan a descubrir nuevas formas de disfrutar de este alimento a cualquier hora del día: desayunos que aportan energía, aperitivos llenos de creatividad, primeros y segundos platos sabrosos y postres con un toque casero e irresistible.

Con “Un libro de huevos” queremos acercar a todos un recurso práctico y útil, que combina nutrición, sabor y seguridad alimentaria. Este e-book es el resultado de la colaboración y el compromiso de quienes creemos en la importancia de promover una alimentación completa, equilibrada y al alcance de todos.





Desayunos

Aperitivos

Primeros platos

Segundos platos

Postres

Agradecimientos

un libro de HUEVOS

índice



1. DESAYUNOS

PAG. 3



2. APERITIVOS

PAG. 14



3. PRIMEROS PLATOS

PAG. 26



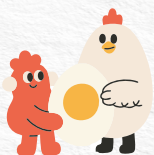
4. SEGUNDOS PLATOS

PAG. 40



5. POSTRES

PAG. 52

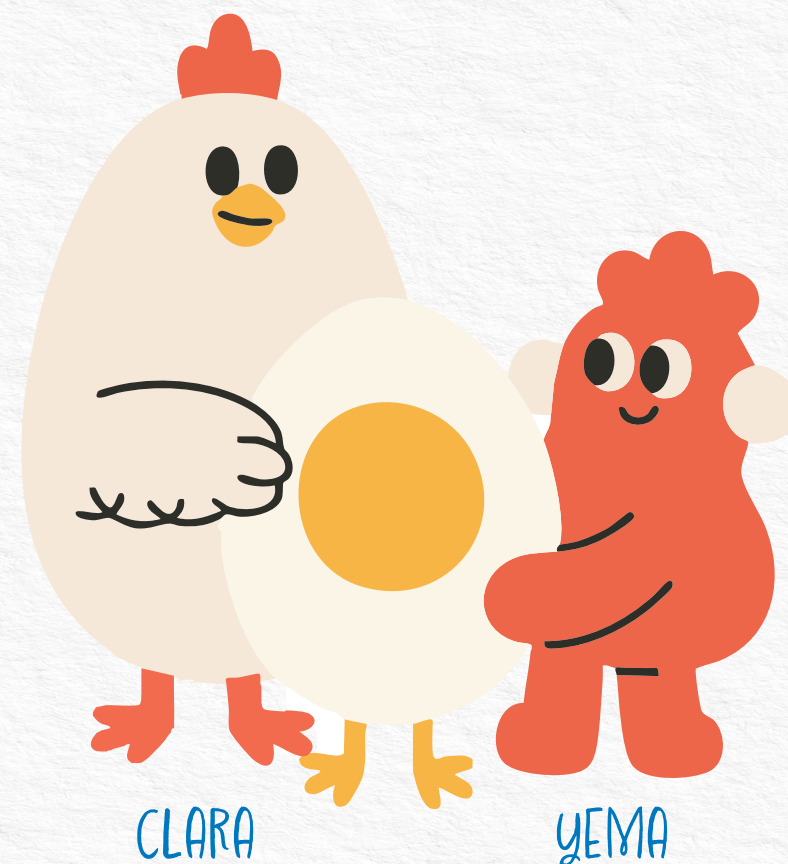


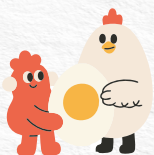
HUEVOS EN TU DESAYUNO, SABOR COMO NINGUNO

El desayuno es considerado por muchos como la comida más importante del día, y el huevo puede ser un aliado perfecto para hacerlo nutritivo y apetecible.

Su aporte de proteínas de alta calidad ayuda a mantener la sensación de saciedad durante más tiempo, lo que contribuye a regular el apetito y evitar el picoteo a lo largo de la mañana. Además, el huevo contiene vitaminas esenciales como la B12 y la D, aporta calcio, hierro y fósforo, favoreciendo tanto el metabolismo energético como la salud ósea.

Incluir huevos en la primera comida del día no solo garantiza un comienzo con energía, sino que también permite disfrutar de un alimento sabroso en múltiples preparaciones.





HUEVOS AL CHALA

Receta de ALEJANDRA GONZÁLEZ SÁNCHEZ

1. Envolver cada huevo crudo con cáscara en una hoja de maíz seca. También se puede utilizar papel de hornear o aluminio.
2. Cocinar de una de estas dos maneras:
 - Al horno: 180 °C durante 20–25 minutos.
 - En sartén con tapa: a fuego muy bajo, entre 15 y 18 minutos, girándolo un par de veces.
3. Cuando se enfría un poco, se pela con cuidado. La clara queda firme, la yema ligeramente cremosa, y el sabor tiene algo especial: sencillo, suave, casi a leña.
4. Añadir unas gotas de aceite de oliva, sal gruesa, pimienta, y alguna hierba que tengas a mano: orégano, romero o pimentón. Acompañar con pan rústico, un poco de aceite (siempre del bueno!) o alguna salsa suave.

Una receta simple, sin pretensiones, que habla de campo, de tiempo lento, de comida con alma y ¡están buenísimos!

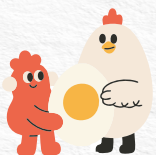
Raciones: 2

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 4 huevos crudos, con cáscara
- Hojas secas de maíz (chalas) suficientes para envolver cada huevo
- Aceite de oliva (unas gotas por huevo)
- Sal gruesa
- Pimienta
- Hierbas al gusto (orégano, romero o pimentón, según disponibilidad)





HUEVO ESCOCÉS CLÁSICO

Receta de SARAH TURNER

1. Cocer 3 huevos en agua hirviendo a fuego medio durante 6 minutos, pasar inmediatamente a un baño de agua con hielo para detener la cocción y pelar con cuidado una vez fríos.
2. Preparar la carne mezclando en un bol la carne con las hierbas secas, la sal y la pimienta, y remover bien hasta integrar.
3. Dividir la carne en 4 porciones iguales, aplanar cada una formando una hamburguesa fina, colocar un huevo pelado en el centro y moldear la carne alrededor hasta sellar completamente.
4. Empanar pasando cada huevo recubierto de carne por harina, luego por huevo batido y finalmente por pan rallado, colocando cada ingrediente en recipientes separados.
5. Freír los huevos escoceses en aceite caliente durante 6-8 minutos en una sartén profunda, girándolos de vez en cuando hasta que estén dorados y la carne bien cocida.
6. Escurrir los huevos escoceses sobre papel de cocina para absorber el exceso de aceite.
7. Servir calientes o fríos.

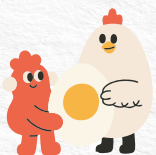
Raciones: 4

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 4 huevos grandes
- 400 g de carne de salchicha
- 100 g de pan rallado
- 50 g de harina de trigo
- Hierbas secas mezcladas
- Sal y pimienta
- Aceite





TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO

Receta de ELENA CARBAJAL

1. Trocea el plátano y añádelo en un vaso para batir.
2. Incorpora el resto de los ingredientes y bátelo todo hasta que quede bien mezclado, tiene que quedar una masa espesa y untuosa. (Si la masa queda demasiado líquida se puede corregir con más copos de avena. Si queda demasiado espesa, se puede añadir un poco más de leche/bebida vegetal).
3. Pon una sartén pequeña a calentar a fuego medio, previamente engrasada con un poco de aceite de oliva virgen extra o mantequilla.
4. Una vez caliente, con ayuda de una cuchara medidora, pon un poco de masa en el centro de la sartén y espárcela con la base de la cuchara, para darle forma a tu tortita.
5. En cuanto veas que los bordes empiezan a cambiar un poco de color/consistencia y se forman agujeritos en el centro de la masa, ya está lista para darle la vuelta.
6. Espera unos minutos más hasta que se dore por el otro lado y retira la tortita de la sartén.
7. Repite este mismo proceso hasta terminar con la masa y sirve con tu sirope o topping favorito.

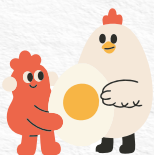
Raciones: 4-6

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 1 o 2 plátanos maduros (la cantidad variará según el número de comensales)
- 1 o 2 huevos
- 4-8 cucharadas soperas de copos de avena
- 1 chorrito de leche o bebida vegetal
- 1 cucharadita de levadura (si las queremos más esponjosas)
- Esencia de vainilla o edulcorante al gusto





LES CRÊPES

Receta de AMANDA ANDRÉ

1. En una fuente: mezcla la harina, el azúcar y la sal; haz un pozo y echa los 4 huevos.
2. Mezcla y añade poco a poco la leche, tiene que quedar una pasta líquida sin bultos.
3. A continuación, añade la mantequilla fundida.
4. Cubre y deja reposar 1 hora en la nevera.
5. Saca la preparación de la nevera y dale un par de vueltas a la masa para que todos los ingredientes se mezclen otra vez.
6. Calienta una sartén crepera (ancha y con fondo plano) a fuego máximo.
7. Echa un poco de aceite de girasol y unta toda la sartén con papel de cocina.
8. Echa medio cucharón de preparación y gira la sartén de modo que la masa cubra toda la superficie; cuécelo 2-3 min, dale la vuelta (como a la tortilla), y vuelve a cocer 2-3 min más del otro lado.

Las crepes están hechas cuando la masa está cuajada y dorada.

A medida que se van haciendo las crepes, la sartén se calienta cada vez más, y el tiempo de cocción de las crepes vuelta y vuelta disminuye.

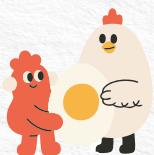
Raciones: 12-15

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 250 g de harina
- 2 cucharadas soperas de azúcar blanco
- Una pizca de sal
- 50 cl de leche
- 50 g de mantequilla (opcional)
- Aceite de girasol
- 4 huevos





HUEVOS EN UNA NUBE

Receta de INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO

1. Derrite la mantequilla en una sartén
2. Añade la harina y tuéstala.
3. Poco a poco añade la leche hasta conseguir una textura de crema.
4. A continuación, añade la mostaza, salpimienta, y lograrás una bechamel.
5. En un plato aparte, separa la clara de la yema y monta a punto de nieve la clara.
6. En un cuenco de barro, pon la base de bechamel, añade la clara por el exterior, y la yema en el centro.
7. Agrega un poco sal y de perejil por encima y hornea durante 5 minutos a 180°C.

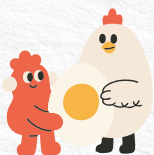
Raciones: 1

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 15 g de harina
- 15 g de mantequilla
- 150 ml de leche
- 1 pizca de perejil
- 1 pizca de mostaza





TOSTADA CON HUEVO POCHÉ

Receta de INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO

1. Tuesta las rebanadas de pan en un tostador o en una sartén.
2. Corta el aguacate por la mitad y, con la ayuda de una cuchara, saca el interior.
3. Córtalo en láminas y ponlas sobre la tostada.
4. Puedes aplastarlas con un tenedor para que quede todo más compacto y echarles un poquito de pimienta y aceite de oliva.
5. Para preparar los huevos, lleva a ebullición en una cazuela de bordes bajos 2 L de agua con dos cucharadas de vinagre.
6. Pon el fuego al mínimo hervor y añade los huevos uno a uno.
7. Cocínalos hasta que la clara se cuaje, pero que la yema quede líquida, unos 3 minutos, con la olla tapada.
8. Retíralos con cuidado y déjalos escurrir.
9. Coloca los huevos sobre la tostada con el aguacate y échales un poquito de sal.
10. Puedes añadir pimienta, pimentón o un chorrito de aceite por encima del huevo.

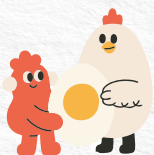
Raciones: 2

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan
- 2 aguacates maduros
- 2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Vinagre





CROQUE-MADAME

Receta de INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO

1. Calienta la mantequilla en una sartén y añade la harina.
2. Remueve un par de minutos para que se cueza ligeramente y añade la leche poco a poco al mismo tiempo que vas removiendo para que no queden grumos.
3. Cuando no quede más leche, salpimenta al gusto y cuece a fuego lento durante 10 minutos.
4. Tuesta las dos rebanadas de pan de molde y úntalas con una generosa capa bechamel.
5. Extiende las lonchas de jamón y el queso sobre uno de los panes.
6. Coloca encima la otra rebanada de pan, con la capa de bechamel hacia abajo para que esté en contacto con el queso.
7. Cubre el sándwich con otra capa de bechamel y espolvorea con abundante queso rallado.
8. Gratina hasta que la superficie esté dorada y mientras tanto, fríe el huevo en una sartén.
9. Cuando tengas el sándwich gratinado, pon el huevo frito sobre el sándwich y sírvelo inmediatamente.

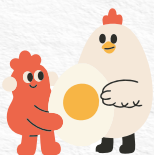
Raciones: 1

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de molde
- 4 lonchas finas de jamón york
- 40 g de queso Emmental
- 25 g de queso rallado
- 100 ml de leche
- 7 g de harina de trigo
- 5 g de mantequilla
- Un poquito de sal y pimienta negra molida
- Aceite de oliva
- 1 huevo





PEPITOS DE CREMA

Receta de INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO

Crema pastelera:

Mezcla leche, yemas, azúcar, maicena y vainilla en un cazo. Cocina a fuego bajo 5 min removiendo hasta espesar. Pasa a otro recipiente, cubre con film, deja enfriar y guarda en la nevera.

Masa:

1. Mezcla harinas, azúcar, sal, levadura, leche y huevos. Amasa 5 min, añade mantequilla y amasa 15 min hasta obtener una masa lisa y elástica.
2. Forma una bola, cubre con film y deja reposar en lugar cálido hasta que doble volumen (~1 h).
3. Desgasifica, divide en 10 bollitos de 60 g y colócalos en bandeja con papel vegetal. Deja que vuelvan a subir.
4. Fríe hasta dorar y escurre sobre papel absorbente.
5. Reboza en azúcar mientras estén calientes.
6. Cuando enfríen, ábrelos y rellena con la crema.

Raciones: 10

Dificultad: media

INGREDIENTES

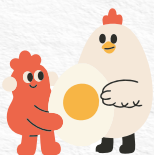
Para la crema pastelera:

- 360 g de leche entera
- 3 yemas de huevo
- 90 g de azúcar blanco
- 30 g de harina de maíz
- 1 cucharadita de vainilla en pasta o extracto

Para la masa:

- 250 g de harina de fuerza
- 100 g de harina de trigo
- 40 g de azúcar blanco
- ½ cucharadita de sal
- 5 g de levadura de panadero
- 100 g de leche entera
- 2 huevos
- 40 g de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- Aceite
- 80 g de azúcar blanco





SANDWICH AL ESTILO COREANO CON HUEVO

Receta de INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO

1. Corta las rebanadas de pan de brioche un poco más gordas de lo normal.
2. En un bol, añade 2 huevos, bátelos bien, añade a la mezcla un chorrito de leche y sigue batiendo.
3. Una vez tengas la mezcla lista, coge las rebanadas de pan brioche y empápalas bien en los huevos y la leche, como si estuviésemos haciendo una torrija.
4. Añade un poco de sal y pimienta sobre el pan y, a continuación, en una sartén con mantequilla, tuéstalas por ambos lados a fuego medio.
5. Por otro lado, bate otros dos huevos y salpiméntalos.
6. En otra sartén, haz los huevos revueltos durante un par de minutos como mucho, para que queden lo más jugosos posible.
7. Cuando el pan esté listo, incorpora los ingredientes al sándwich: un par de lonchas de queso, beicon, huevos revueltos y mayonesa. Puedes añadir también tomate y lechuga, al gusto.
8. Una vez montado, pásalo una vez más por la sartén, vuelta y vuelta, para que el queso se derrita.

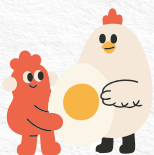
Raciones: 1

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- Pan de brioche en rebanadas
- 4 huevos
- Mantequilla
- Leche
- Queso en lonchas
- Beicon
- Mayonesa
- Sal
- Pimienta





GALLETAS DE AVENA

Receta de **INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO**

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta formar una pasta.
2. Forra la bandeja del horno con papel vegetal y dales forma a las galletas de avena haciendo pequeñas bolas con las manos y aplastándolas.
3. Para obtener unas galletas de avena crujientes, el truco está en no hacerlas muy gruesas.
4. Con el horno precalentado a 200°C con calor arriba y abajo y con la función de ventilador (en caso de tenerla), hornea las galletas durante unos 10 minutos o hasta que estén doraditas. (Deben quedar ligeramente tostadas, no mucho).
5. Pasado ese tiempo, deja que las galletas se enfríen y guárdalas en una caja o bote cerrado para que se mantengan crujientes.

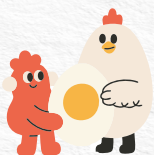
Raciones: 3

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 120 g de avena en copos suaves
- 40 g de harina (de trigo o de avena)
- 40 g de azúcar (moreno o blanco)
- 2 huevos
- 60 ml de aceite. (idealmente de girasol)
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 pellizco de sal



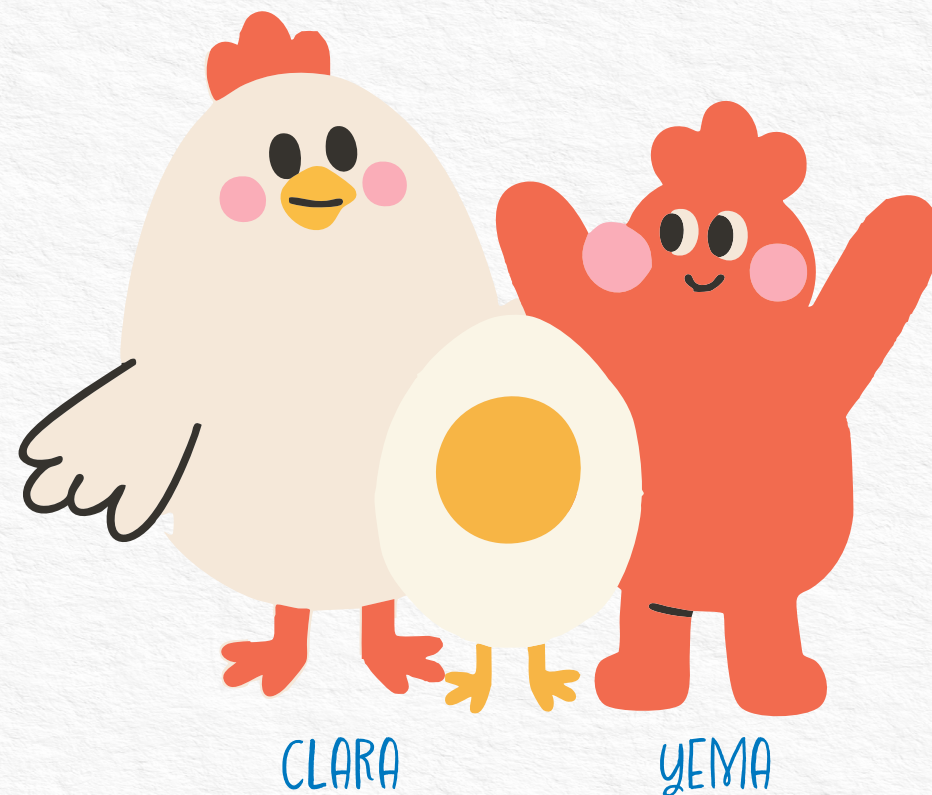


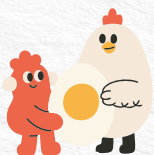
SALUD Y ENERGÍA

CON UN HUEVO AL DÍA

Durante mucho tiempo se han difundido ideas erróneas acerca del huevo, como la creencia de que su consumo incrementa el riesgo cardiovascular debido a su contenido en colesterol. Frente a estos mitos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya las propiedades positivas de este alimento y ofrece recomendaciones claras para un consumo adecuado.

Según la OMS, una persona con buena salud puede consumir hasta siete huevos por semana, lo que equivale aproximadamente a un huevo diario. Este nivel de consumo es considerado seguro y puede incluso ser beneficioso para la salud, ya que no eleva significativamente los niveles de colesterol en sangre para la mayoría de las personas. No obstante, se recomienda mantener una alimentación variada y equilibrada, combinando el huevo con otros alimentos ricos en nutrientes.





TORTILLA DE ESPINACAS

Receta de **MARC CASTELLS**

1. Cocer las espinacas sin tallos en agua hirviendo y después dejarlas escurrir en un colador para que suelten el agua.
 2. Calentar 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una sartén y pochar en ella la cebolla o el ajo.
 3. Añadir pasas y piñones y dejar pochar durante tres minutos.
 4. Incorporar las espinacas una vez escurridas, mezclar y remover de vez en cuando y después dejar templar.
 5. Batir los huevos en un bol, mezclarlos con las espinacas y añadir sal.
 6. Calentar un poco de aceite en una sartén y después incorporar la mezcla de huevo y espinacas y cocinarlo durante 5 minutos.
 7. Dar la vuelta a la tortilla con la ayuda de un plato y dejarla durante 5 minutos más para que pueda cocinarse el otro lado.
- Presentar la tortilla recién hecha y... ¡a disfrutar!

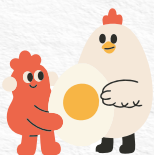
Raciones: 4

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 4 huevos de tamaño mediano
- 400 g de espinacas frescas y limpias
- 60 g de pasas
- 60 g de piñones
- 1 cebolla o 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal





HUEVO DE AVESTRUZ FRITO

Receta de JUAN PASCUAL

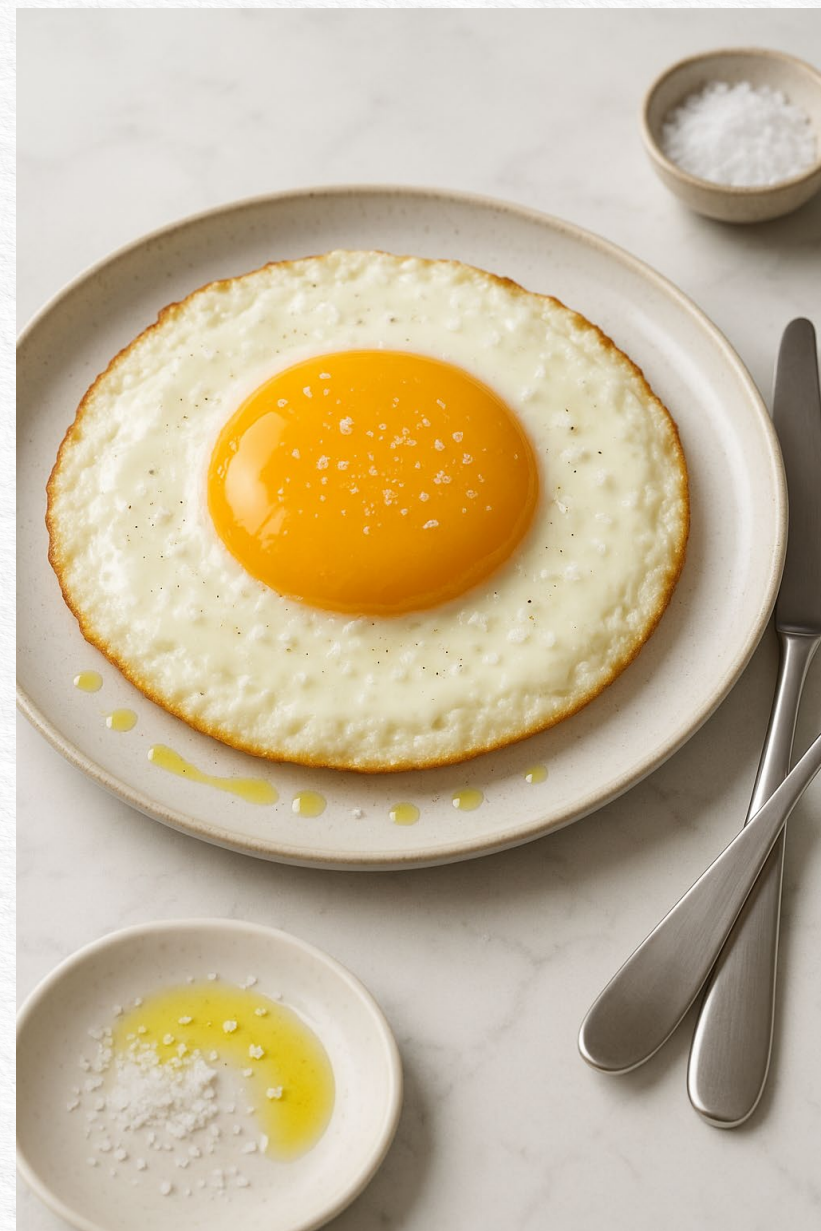
1. Rompe la parte superior del huevo con suaves golpes.
2. Quita los bordes cortantes del agujero para que la yema no se rompa al volcar el huevo.
3. Vuelca el huevo en un bol, apoyando el agujero en la pared para que la clara caiga despacio.
4. Usa una sartén grande para que la clara se reparta bien y no se quede amontonada.
5. Calienta una cantidad generosa de aceite de oliva virgen extra en la paella.
6. Echa el huevo en la sartén con cuidado, dejando que la clara se extienda.
7. Tapa la sartén con papel de aluminio para que el huevo se fría arriba y cueza abajo.
8. Cocina a fuego medio-bajo hasta que la clara esté cuajada y la yema al punto deseado.
9. Quita el papel, revisar que el huevo esté cocido y añadir sal si hace falta.
10. Presenta el huevo y corta en porciones para compartir.

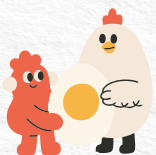
Raciones: 9

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 1 huevo de avestruz (equivale aproximadamente a 23 de gallina)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal





HUEVO UNTABLE EN FREIDORA DE AIRE

Receta de INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO

1. Separa las yemas de las claras con cuidado, para que no se rompan y reserva las claras para otras recetas.
2. Cuela las yemas en un recipiente apto para la freidora de aire, y las cubre completamente con aceite de oliva virgen extra, asegurándote de que queden bien sumergidas.
3. A continuación, las cocinamos a 80 grados durante 20 minutos.
4. Una vez listas, las retíralas y déjalas enfriar.
5. Por último, unta cada yema en una rebanada de pan y añade sal en escamas, pimienta negra al gusto y queso parmesano rallado.

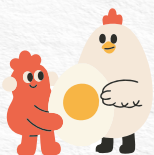
Raciones: 4

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 8 yemas de huevo
- Aceite de oliva virgen extra (cantidad suficiente para cubrir las yemas)
- 8 rebanadas de pan
- Sal en escamas y pimienta negra al gusto
- Queso parmesano rallado





CANAPÉS DE HUEVO CON CREMA DE AGUACATE Y GAMBAS

Receta de **INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO**

1. Hierva los huevos en agua durante 10 minutos.
2. Déjalos enfriar, pélalos y córtalos en rodajas gruesas, y resérvalos.
3. Para preparar el relleno, deshuesa el aguacate y tritura la pulpa junto con el zumo de limón, la mayonesa, una pizca de sal y pimienta, hasta obtener una pasta suave y homogénea.
4. Para montar los canapés, corta el pan de molde en círculos con la ayuda de un vaso, o utiliza biscotes como base, y unta cada uno con una generosa capa de crema de aguacate.
5. Coloca ruedas de huevo cocido sobre cada canapé, y decora poniendo una gamba cocida y un poco de cebollino fresco picado por encima.
6. Sirve en una bandeja, listos para disfrutar.

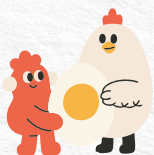
Raciones: 4

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 aguacate maduro
- 12 gambas cocidas y peladas
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharadas de mayonesa
- Pan de molde o biscotes
- Sal y pimienta al gusto
- Cebollino fresco para decorar





TAPAS CASA GALDEANO

Receta de ELENA GALDEANO

1. Tapa Ibérico al sol del huevo campero: Esta tapa lleva pan de cristal, sobrasada, con huevo de codorniz o gallina con crujiente de ibérico
2. Tapa de Mar y Huerta coronados con huevo: Esta tapa lleva pan de cristal, aguacate, langostinos, tomate y huevo de gallina o de codorniz cocido.
3. Tapa Cristal a la sidra: Pan de cristal con chistorra a la sidra
4. Tapa Burgalés con huevo y pimiento verde: Pan de cristal con morcilla de burgo huevo y pimiento verde.

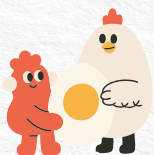
Raciones: 2-4

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- Pan de cristal
- Sobrasada
- Huevos de codorniz o huevo de gallina
- Crujiente de ibérico
- Aguacates
- Langostinos
- Tomate
- Chistorra a la sidra
- Morcilla de Burgos
- Pimiento verde





TAPA DE MEJILLONES EN ESCABECHE DE PATATAS FRITAS Y HUEVO POCHÉ

Receta de **MARÍA GARCÍA GARNACHO**

1. Dora la chalota o la cebolla en una cazuela.
2. Corta las patatas lo más finas posible.
3. La mitad de las patatas fríelas
4. Añade a la cazuela donde has dorado la cebolla la mitad de las patatas crudas y la mitad fritas.
5. Cubre con agua y cocina a fuego medio durante unos 10 minutos.
6. Comprueba que las patatas estén blandas.
7. Incorpora parmesano rallado, una cucharadita de mantequilla, pimienta negra y leche.
8. Tritura todo hasta obtener una crema fina.
9. Prepara el huevo poché: envuelve un huevo en film transparente, ciérralo bien con un hilo para que no entre agua y sumérgelo en agua caliente hasta que cuaje.
10. Emplata en vasitos individuales.
11. Coloca encima un mejillón en escabeche con un poco de su líquido.
12. Añade al lado el huevo poché.
13. Sirve y disfruta.

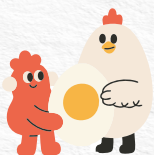
Raciones: 4

Dificultad: media

INGREDIENTES

- Cebolla o chalota
- Patata
- Patatas fritas de bolsa
- Queso parmesano
- Mantequilla
- Pimienta negra
- Leche
- Huevo
- Aceite
- Agua
- Sal





HUEVOS ROSAS RELLENOS

Receta de INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO

1. Cuece los huevos y déjalos enfriar.
2. Pon los huevos en un bol y cúbrelos con el zumo de remolacha. Espera un máximo de 2 horas hasta que el huevo tenga color.
3. Cuando se hayan teñido de rosa, sécalos un poco con un papel absorbente, pártelos por la mitad y extrae las yemas.
4. Introduce la mayonesa, la mostaza, la ralladura de limón, el jugo de limón, las yemas de huevo, el eneldo, el ajo, la sal y el pimentón en un vaso de batidora y bate hasta conseguir una crema.
5. Rellena el hueco de cada huevo con la mezcla usando una manga pastelera y colócalos en una bandeja. Si no tienes manga pastelera, hazlo con una cuchara pequeña.
6. Decora con un poco de perejil picado y espárcelo por encima de los huevos.

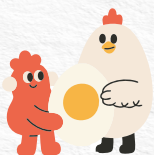
Raciones: 6

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 12 huevos
- 75 ml de zumo de remolacha
- 60 ml de mayonesa
- 1 cucharada de ralladura en grano
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 10 ml de jugo de limón
- 1 cucharada de eneldo fresco
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimentón
- Una pizca de perejil picado para decorar (opcional)





ROLLITOS DE SALMÓN AHUMADO RELLENOS

Receta de INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO

1. Ralla los huevos cocidos y 50 g de aguacate.
2. Ponlo todo en un bol, añade las latas pequeñas de atún, 2 cucharadas de mayonesa y salpimenta ligeramente.
3. Remueve bien la mezcla hasta integrar los ingredientes y guarda el relleno en el frigorífico durante media hora.
4. Extiende film transparente sobre la encimera y forma un rectángulo con 100 g de salmón ahumado en láminas. Coloca la mezcla reservada a lo largo del salmón, procurando no cubrir los bordes superiores e inferiores.
5. Enrolla el salmón ahumado sobre el relleno con ayuda del film transparente hasta formar un rulo.
6. Gira los extremos del film como si fuera un caramelo y refrigera el rulo durante al menos 1 hora.
7. Retira el film transparente en el momento de servir, corta el rulo en 4 trozos iguales con un cuchillo de sierra bien afilado y decora con huevo rallado.

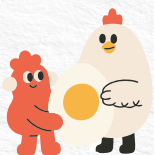
Raciones: 8

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 2 huevos cocidos
- 50 g de aguacate
- 2 latas de atún en conserva
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 pizca de sal y otra de pimienta molida
- 100 g de salmón ahumado cortado a láminas





PATATAS RELLENAS DE HUEVO

Receta de INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO

1. Cuece las patatas con piel y añade sal al agua.
2. Comprueba que están cocidas pinchándolas con un cuchillo o brocheta; asegúrate de que estén blandas por dentro.
3. Apaga el fuego, saca las patatas y déjalas enfriar. Ponlas en un bol con agua muy fría para agilizar el proceso.
4. Corta la parte superior de la patata con un cuchillo. No retires la piel.
5. Vacía las patatas con una cuchara, dejando la piel intacta, y resérvalas para rellenar después.
6. Haz un puré con la patata cocida: mezcla bien el interior con mantequilla caliente y un chorrito de leche.
7. Remueve hasta obtener una mezcla jugosa.
8. Rellena las patatas con la mezcla, añade un huevo encima y salpimenta.
9. Calienta el horno a 200 grados e introduce las patatas durante 15-20 minutos, o hasta que la clara se cocine.
10. Retira del horno y disfruta.
12. Decora con perejil o cilantro al gusto.

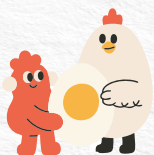
Raciones: 2

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 patatas grandes
- Agua
- Sal y pimienta
- Perejil o cilantro para decorar
- 150 g de mantequilla
- Un poco de leche





MAKI DE TORTILLA FRANCESA

Receta de INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO

1. Cuece el arroz en un cazo con el agua. Resérvalo hasta que llegue el momento de montar el plato.
2. Calienta aceite en una sartén y echa la cebolla morada cortada muy finita.
3. Cuando la cebolla esté doradita, añade la carne picada y salpimienta.
4. Echa un poco de soja al gusto y cocina en la sartén hasta que la carne esté hecha. Reserva.
5. Llego el momento de preparar la tortilla francesa.
6. Una vez la tortilla francesa está hecha, ponla en una tabla de cocina y monta el plato. Para ello, pon una capa de arroz sobre la tortilla y aplana bien con un tenedor.
7. Encima del arroz pon una capa de carne picada y vuelve a aplanar.
8. Es importante que las capas de arroz y de carne no sean muy gruesas.
9. Ahora es momento de enrollar la tortilla haciendo un rollito bien apretado.
10. Corta el rollito en trocitos simulando una pieza de maki.

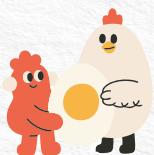
Raciones: 4

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 3 huevos
- ½ taza de arroz
- Una taza entera de agua
- 200 g de carne picada
- Salsa de soja al gusto
- Un cuarto de cebolla morada
- Perejil o cilantro para decorar
- Sal y pimienta





HUEVOS RELLENOS DE ATÚN

Receta de **FRANCESCA ARCHILE**

1. Pela los huevos duros y córtalos por la mitad a lo largo.
2. Retira las yemas y colócalas en un bol con el atún, las anchoas, la mayonesa y las alcaparras.
3. Mezcla los ingredientes hasta obtener una textura homogénea.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. Vuelve a rellenar las claras con la mezcla utilizando una cuchara o una manga pastelera.
6. Decora con alcaparras y/o perejil y sirve frío.

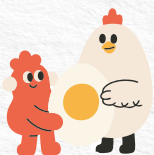
Raciones: 6

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 6 huevos duros
- 80 g de atún en aceite de oliva en lata, escurrido
- 2 filetes de anchoa (opcional)
- 2 cucharadas soperas de mayonesa
- 1 cucharadita de alcaparras
- Sal y pimienta
- Alcaparras y/o perejil (para decorar)



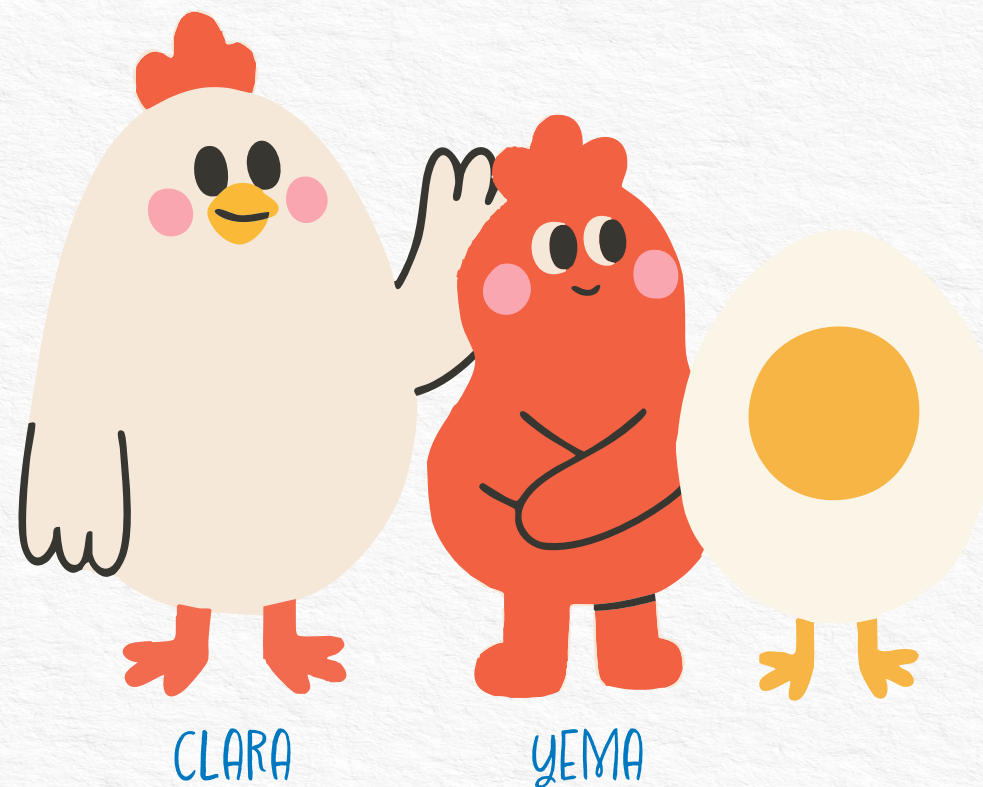


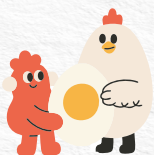
DA FUERZA Y ALEGRÍA, EN REVUELTO ES MARAVILLA

El huevo ha acompañado durante siglos la tradición culinaria de muchos países, destacando por su capacidad para transformar recetas sencillas en platos completos y sabrosos. En su versión revuelta, combina textura, ligereza y un sabor característico que se adapta tanto a desayunos como a almuerzos o cenas rápidas.

El huevo es considerado una proteína de alta calidad biológica por su perfil de aminoácidos esenciales, que son completos y fáciles de digerir. Su riqueza nutricional lo convierte en un alimento especialmente indicado para quienes buscan mantener la masa muscular y una buena recuperación tras la actividad física. Al mismo tiempo, su contenido en antioxidantes como la luteína y la zeaxantina contribuye al cuidado de la salud visual.

Disfrutar de unos huevos revueltos no solo aporta fuerza al organismo, sino también la satisfacción de un plato fácil de preparar y lleno de vitalidad.





ENSALADA DE LA ABUELA

Receta de **MIQUEL CASTELLS VIDAL**

1. Escaldar las espinacas, escurrirlas y dejar enfriar.
2. Cocer los huevos, pelarlos y cortar en rodajas.
3. Cortar el queso en dados.
4. Colocar en una ensaladera las espinacas, las rodajas de huevo duro, los dados de queso, los dátiles cortados menudos y las avellanas enteras.
5. Cortar el bacon en trocitos y rehogar en una sartén con aceite, disolviendo en él la pasta de anchoas (opcional: preparar la pasta con mantequilla y usar el aceite de las anchoas para aliñar la ensalada si se desea un sabor más suave).
6. Verter la mezcla caliente sobre las espinacas, sazonar con sal y pimienta y mezclar bien.
7. Adornar con el resto de los huevos cocidos cortados en rodajas y servir fría.

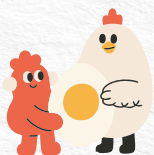
Raciones: 4

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 kg de espinacas
- 1 queso fresco pequeño
- 100 g de bacon
- 6 dátiles
- 12 avellanas crudas
- 1 lata pequeña de anchoas
- Aceite
- Pimienta





HUEVOS FRITOS MONTSE

Receta de ROSA MARIA RIPPOLL GRAU

1. Lavar los tomates, partarlos por la mitad, vaciar parte de la pulpa formando cazuelitas, sazonar con sal y dejar boca abajo.
2. Hacer los huevos fritos envolviéndolos con la clara.
3. Sofreír la cebolla bien picada en un cazo con un poco de aceite, añadir el jamón cortado muy pequeño y agregar la pulpa de tomate sobrante pasada por colador o pasapurés.
4. Dejar cocer un poco, sazonar y verter un poco de vino blanco; cocinar unos minutos más y retirar del fuego.
5. Pasar ligeramente los tomates escurridos por una sartén con aceite bien caliente.
6. Colocar los tomates en la fuente de servir, poner encima los huevos, cubrir con la salsa y espolvorear con perejil.
7. Acompañar y adornar con patatas fritas finas y ensalada.

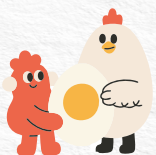
Raciones: 4

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 2 tomates grandes
- 50 g de jamón
- 1 cebolla pequeña
- 2 patatas mediana
- Vino blanco
- Ensalada
- Perejil





FAROFA DE OVO E BACON LOW CARB

Receta de **THIAGO VOLP**

1. Prepara todos los ingredientes.
2. En una sartén grande, a fuego medio, fríe el tocino y la cebolla hasta que se doren.
3. Añade la zanahoria y remover hasta que se reduzca de tamaño.
- 4 Añade las nueces, los frutos secos o las semillas que prefieras y mezcla bien.
5. Añade la harina de almendras, la sal, la pimienta, las hierbas aromáticas y remueve.
6. Termina con los huevos cocidos y remueve para mezclar bien.
7. Sirve con arroz, frijoles y carne.

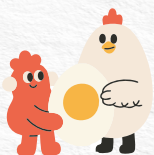
Raciones: 4

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- Bacon cortado en cubitos al gusto
- ½ cebolla picada
- 1 zanahoria pequeña rallada
- Nueces, semillas y frutos secos al gusto
- 100 g de harina de almendras
- Sal, pimienta y perejil al gusto
- 4 huevos cocidos picados.





CUSCUZ PAULISTA

Receta de **Thiago Volp**

1. Corta el tomate en rodajas medianas. Pica la cebolla y el pimienta en cubos, y el ajo muy fino. Puedes usar guisantes y maíz congelados.
2. En una sartén con aceite de oliva, rehoga la cebolla hasta que se ablande; añade el ajo y sofríe un poco más.
3. Incorpora el pimiento amarillo y cocina hasta que esté tierno. Agrega las aceitunas, los guisantes y el maíz, mezcla y rehoga un minuto.
4. Añade la salsa de tomate y el perejil; mezcla bien.
5. Incorpora una lata de sardinas (sin picar), sal, pimienta, pimentón y orégano. Cocina a fuego bajo hasta que el líquido se reduzca un poco.
6. Agrega el agua, remueve y, cuando hierva, añade poco a poco la harina de maíz hasta obtener una masa húmeda pero consistente (aprox. 1 minuto). Si es necesario, rectifica la sal y las especias.
7. Unta con aceite un molde tubular de unos 22 cm de diámetro y 8 cm de altura. En el fondo coloca 4 rodajas de huevo cocido, 2 de tomate, la mitad de las sardinas y algunas aceitunas.
8. Cubre con la mitad de la masa, presionando suavemente. Decora los lados con 4 rodajas más de huevo, 4 de tomate y el resto de sardinas. Añade el resto del cuscús, presiona bien y refrigera 30 minutos. Para desmoldar, coloca un plato sobre el molde y voltéalo. Si cuesta, golpea suavemente los lados hasta que se desprenda.

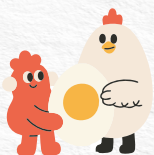
Raciones: 8

Dificultad: media

INGREDIENTES

- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cebolla picada en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento amarillo picado en cubitos
- ¼ taza (más lo suficiente para decorar) de aceitunas verdes sin hueso picadas
- 1 lata de guisantes en conserva (170 g)
- 1 lata de maíz en conserva (170 g)
- 130 g de salsa de tomate
- 2 latas de sardinas (75 g cada una)
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de orégano
- 200 ml de agua
- 2 tazas de harina de maíz en copos
- Aceite de oliva para untar
- 3 huevos cocidos cortados en rodajas
- 1 tomate en rodajas
- Rodajas de tomate para decorar





FEIJÃO-TROPEIRO

Receta de **THIAGO VOLP**

1. Cuece los frijoles hasta que estén blandos, escurre el agua y reservalas.
2. Corta el tocino en tiras medianas.
3. Calienta una sartén grande a fuego medio, añade un poco de mantequilla y fríe el tocino hasta que se dore, unos 2 minutos.
4. Corta la Salsicha calabresa en medias lunas, pica la cebolla muy fina y el ajo muy picado.
5. En la misma sartén del tocino, añade el resto de la mantequilla, la salchicha, la carne seca, la cebolla, el ajo y deja que se rehogue hasta que se dore, unos 3-4 minutos.
6. Baja el fuego, añade la col picada, las judías y la sal.
7. Mezcla bien y rehoga durante 1 minuto más.
8. Apaga el fuego y espera a que los frijoles se enfríen.
9. Cuando los frijoles estén tibios, añade poco a poco la harina de mandioca y mezcla con cuidado para no aplastar los granos.
10. Termina colocando las rodajas de huevo cocido por encima.

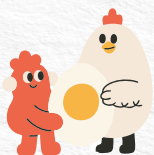
Raciones: 9

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 500 g de frijoles carioca (o fradinho) cocidos y sin caldo.
- 200 g de tocino.
- 2 cucharadas soperas de mantequilla.
- 125 g de salchicha calabresa
- 200 g de carne seca (u otra de su preferencia)
- 1 cebolla pequeña picada
- 3 dientes de ajo picados
- Col cortada muy fina y sin el tallo
- Sal al gusto
- 1 taza de harina de mandioca
- 3 huevos cocidos cortados en rodajas





HUEVOS A LA MEXICANA

Receta de RAMÓN HERNÁNDEZ

1. Prepara los ingredientes, lava y pica finamente los tomates, la cebolla y los chiles.
2. En un sartén grande, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y sofríe hasta que se vuelva transparente, aproximadamente 2 minutos.
3. Incorpora los tomates y los chiles picados.
4. Cocina por 3 a 4 minutos, hasta que los tomates suelten su jugo y la mezcla tenga una textura ligeramente espesa.
5. Baja un poco el fuego, rompe los huevos directamente en el sartén y remueve suavemente para integrarlos con la mezcla de tomate, cebolla y chile.
6. Añade sal y pimienta al gusto.
7. Cocina de 3 a 5 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los huevos estén cocidos pero jugosos.
8. Retira del fuego y sirve caliente acompañado de tortillas de maíz.

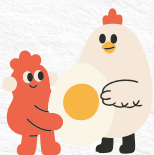
Raciones: 4

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 8 huevos
- 3 tomates maduros, picados en cubos pequeños
- ½ cebolla blanca, finamente picada
- 2 chiles serranos o jalapeños, picados (ajustar al gusto)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- Tortillas de maíz calientes para acompañar





HUEVOS RANCHEROS

Receta de JUAN JOSÉ RINCÓN INÚRRÍA

Para la salsa ranchera:

1. Pica el tomate, la cebolla, el ajo y el chile.
2. Fríe todo junto en una sartén con un poco de aceite durante 5-7 minutos.
3. Añade sal al gusto. Tritura si prefieres la salsa más líquida.

Para los huevos:

1. Fríe los huevos al gusto (estrellados normalmente).

Para las tortillas:

1. Calienta o fríe ligeramente las tortillas en una sartén.

Para el montaje:

1. Coloca una tortilla en el plato, pon encima el huevo y báñalo con la salsa ranchera caliente.
2. Decora con cilantro fresco.
3. Opcional: Añade frijoles refritos y queso fresco por encima.

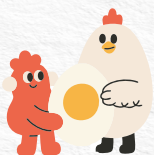
Raciones: 2

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 tortillas de maíz
- 1 tomate
- ½ cebolla
- 1 chile serrano (opcional)
- 1 diente de ajo
- Aceite vegetal
- Sal al gusto
- Cilantro fresco (opcional)





SOPA DE VERDURAS CON HUEVO

Receta de **MONTSE TARANCÓN**

1. Pon el caldo a hervir en una olla mediana.
2. Mientras tanto, lava y pica el calabacín y la zanahoria en cubos pequeños o en juliana, según prefieras.
3. Cuando el caldo esté hirviendo, añade el calabacín y la zanahoria. Cocina a fuego medio durante unos 10 minutos, hasta que estén tiernas.
4. Casca los huevos directamente en la olla y remueve suavemente durante unos 3 minutos, procurando no romper las yemas.
5. Sirve caliente y disfruta de esta sopa ligera y reconfortante.

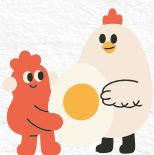
Raciones: 2-3

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 1 L de caldo de verduras
- 1 calabacín
- 1 zanahoria grande o dos medianas
- 2-3 huevos





SOPA DE SARTÉN

Receta de **MA CARMEN ALONSO SAN ROMÁN**

1. Calienta el aceite en una cazuela.
2. Añade los ajos picados y sofríelos ligeramente, sin dejar que se doren demasiado.
3. Incorpora el chorizo y el jamón; sofríe durante 2 minutos.
4. Añade el pimentón y remueve bien.
5. Incorpora el tomate y cocina durante 10-15 minutos, hasta que esté hecho.
6. Vierte el agua, añade sal al gusto y lleva a ebullición; deja hervir 3-4 minutos.
7. Agrega el pan desmigado y mezcla hasta que quede bien empapado, unos 2 minutos.
8. Añade los huevos y remueve hasta que estén cocinados.
9. (Opcional) Decora con huevos poché antes de servir.

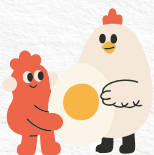
Raciones: 3

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 4 huevos tamaño L
- 2 huevos poché (opcional)
- 50 g de chorizo en trocitos pequeños
- 50 g de jamón en trocitos pequeños
- 150 g de tomate natural troceado
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimentón (dulce o picante)
- 50 g de pan migado
- 400 ml de agua





ESPAGUETIS A LA CARBONARA

Receta de INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO

1. Cuece la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante hasta que esté al dente.
2. Corta el bacon o la panceta en tiras y saltéalo en una sartén a fuego medio. Quita el exceso de grasa y resérvalo.
3. Separa las yemas de los huevos y mezcla en un bol 3 yemas, 1 huevo entero y el queso parmesano rallado.
4. Escurre la pasta y mézclala inmediatamente con el bacon y la mezcla de huevo y queso. Remueve rápido para que los huevos se cocinen con el calor de la pasta y queden cremosos.
5. Salpimenta al gusto y, si quieres, añade más queso rallado por encima antes de servir.

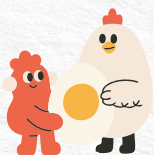
Raciones: 2

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 200 g de pasta
- 40 g de parmesano
- 40 g de bacon o panceta





MIGAS CON HUEVO FRITO

Receta de **JORGE MUNIESA**

1. Corta el pan duro en rebanadas finas o trozos pequeños y humedéclo ligeramente con agua salada sin empaparlo. Cubre con un paño y deja reposar hasta el día siguiente.
2. Calienta aceite de oliva en una sartén grande y fríe la panceta o longaniza hasta que estén doradas. Retira y resérvala.
3. En el mismo aceite, sofríe los ajos laminados y el pimiento verde picado hasta que estén tiernos.
4. Añade el pan humedecido al sofrito y cocina a fuego medio-bajo, removiendo constantemente y desmenuzando el pan con una cuchara de madera hasta que las migas estén sueltas y ligeramente doradas. Incorpora la panceta o longaniza reservada y mezcla bien.
5. Mientras las migas terminan de cocinarse, fríe un huevo por persona.
6. Sirve las migas calientes en los platos y coloca un huevo frito encima. Si quieres, acompaña con uvas.

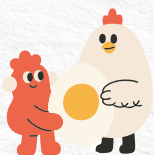
Raciones: 2-3

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 250 g de pan duro (hogaza)
- 100 g de panceta o longaniza
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 huevo por persona
- Uvas (opcional)





HUEVOS EN EL PURGATORIO

Receta de **GIUSEPPE COLNAGO**

1. Calienta un chorrito de aceite de oliva virgen extra en una sartén antiadherente. Añade el diente de ajo y, si lo deseas, un trocito de guindilla. Sofríe durante un par de minutos, hasta que el ajo se dore.

2. Vierte el puré de tomate en la sartén. Salpimienta al gusto. Deja que la salsa se cocine a fuego lento durante unos 10-15 minutos, hasta que espese ligeramente. Cuando esté lista, retira el ajo y el chile.

3. Con una cuchara, crea cuatro «nidos» en la salsa, separándolos ligeramente. Rompe con cuidado un huevo en cada nido, con cuidado de no romper la yema.

4. Tapa la sartén y continúa cocinando a fuego lento durante unos 5-7 minutos. El tiempo de cocción depende de cómo prefieras la yema:

- Para una yema blanda y líquida, bastarán 5 minutos.
- Para una yema más firme, prolonga la cocción hasta 7-8 minutos.

5. Retira la sartén del fuego. Espolvorea con perejil fresco picado y una pizca de pimienta molida. Sirve los huevos inmediatamente directamente de la sartén o emplátalos con cuidado. Los huevos en purgatorio deben degustarse calientes, acompañados de abundante pan casero para mojar en la salsa.

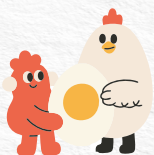
Raciones: 2

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 400 g de tomate triturado
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Guindilla (opcional)
- Perejil fresco para decorar
- Pan casero para acompañar





SOPA CASTELLANA DE PAN Y HUEVO

Receta de LAURA DE LA FUENTE

1. Comenzamos pelando y laminando los ajos.
2. Los ponemos en una cacerola ancha, ponemos aceite y doramos a fuego lento.
3. Añadimos pan duro previamente cortado en finas laminas y lo doramos unos minutos.
4. Añadimos el pimentón y cocinamos 30 segundos para que no se queme.
5. Cubrimos de caldo de verduras o pollo y cocinamos 20 minutos.
6. Cascamos 3 huevos directamente en la sopa para que cuajen, removemos, rectificamos de sal y servimos.

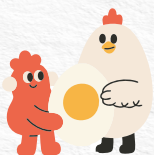
Raciones: 10 aproximadamente

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 1 barra de pan del día anterior
- 3 huevos
- Aceite de oliva
- 1 cabeza de ajos
- 3 cucharadas de pimentón dulce
- Caldo de pollo o verduras
- Un poco de sal

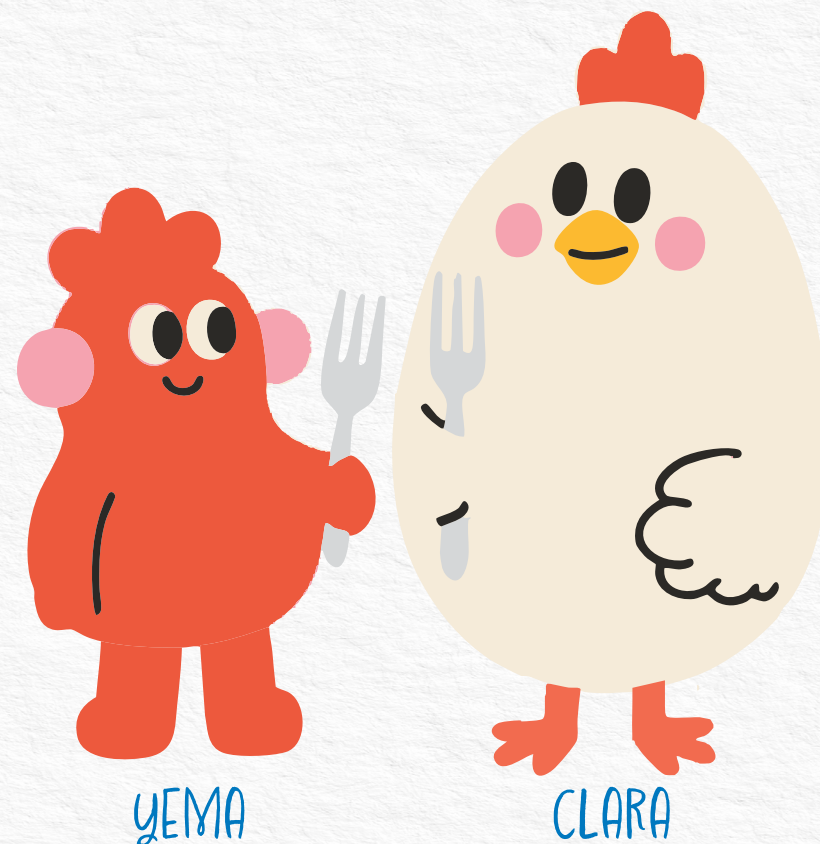


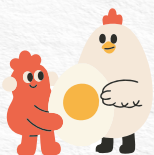


CON HUEVOS Y BUEN HUMOR, EL DÍA ES MUCHO MEJOR

Más allá de su valor nutritivo, el huevo también puede relacionarse con el bienestar emocional y el disfrute de la mesa. Preparar y compartir una tortilla, unos huevos revueltos o unos huevos estrellados puede convertirse en un momento de unión y placer culinario.

La colina, un nutriente presente en la yema, desempeña un papel fundamental en el buen funcionamiento del sistema nervioso y en la memoria, lo que refuerza la conexión entre alimentación y salud mental. Así, el huevo no solo aporta nutrientes esenciales sino que forma parte de la experiencia social y emocional que rodea a la comida, recordándonos que nutrirse es también disfrutar.





MILANESA NAPOLITANA "A CABALLO"

Receta de ALEJANDRA GONZÁLEZ

1. Salpimienta los filetes.
2. Pásalos por harina, luego por huevo batido, y finalmente por pan rallado, presionando bien.
3. En abundante aceite caliente, fríe cada milanesa hasta que esté dorada y crujiente.
4. Escurre en papel de cocina.
5. Calienta la salsa de tomate.
6. Coloca las milanesas en una bandeja de horno, cúbrealas con la salsa bien caliente y deja reposar 1 minuto para que se impregnen de sabor.
7. En otra sartén con aceite caliente, fríe los huevos de manera que la clara quede cuajada pero la yema tierna. Puedes usar un molde para que quede redondito.
8. Sirve la milanesa napolitana cubierta con salsa de tomate.
9. Pon un huevo frito encima de cada una.

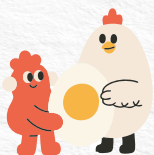
Raciones: 2

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 2 filetes de ternera finos (1 cm aprox.)
- 2 huevos (para rebozar)
- 2 huevos (para freír y colocar encima)
- Pan rallado
- Harina
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- 200 ml de salsa de tomate casera (mejor con orégano y ajo)





HUEVOS ENCAPOTADOS DE MI ABUELA

Receta de **MARÍA GARCÍA GARNACHO**

1. Primero prepara una bechamel, para ello yo he utilizado la Thermomix
2. Pon en el vaso 1 cucharada de aceite y la mantequilla y programa 1 minuto, 100°C, velocidad 2.
3. Una vez pasado el tiempo añade en el vaso el resto de los ingredientes, mézclalos 5 segundos, velocidad 7 y después programa 9 minutos, 100°C velocidad 4.
4. Mientras se hace la bechamel ves friendo los huevos fritos, es ideal hacerlo con un aro de emplatar para que así nos quede redondito.
5. Pon una base de bechamel en un plato o bandeja, o también puedes usar un aro de emplatar.
6. Encima de la bechamel pon el huevo frito y lo cúbrelo con bechamel. Guárdalo en la nevera unas horas para que la bechamel se endurezca un poco.
7. Saca de la nevera y empana con huevo batido y pan rallado para freírlo.

¡Y listo para comer!

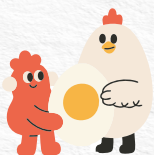
Raciones: 5

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen extra
- 50 g mantequilla
- 110 g harina
- 800 g leche entera
- 1 pellizco de pimienta negra
- 1 pellizco de nuez moscada
- 5 huevos
- Pan rallado
- Sal





BACALHAU À BRÁS

Receta de **RITA GORDO**

1. Cuece el bacalao y escúrrelo, reservando un poco del agua de cocción.
2. Deja enfriar el bacalao y desmenúzalo con cuidado.
3. Coloca al fuego una sartén grande con las cebollas cortadas en medias lunas, el ajo picado y el aceite de oliva.
4. Cocina la cebolla y el ajo hasta que se ablanden y estén fragantes.
5. Añade dos cucharones del agua de cocción del bacalao y una pizca de sal. Deja hervir unos minutos.
6. Incorpora el bacalao desmenuzado antes de que se evapore toda el agua. Mezcla bien y cocina hasta que se dore ligeramente.
7. Agrega las patatas paja y retira la sartén del fuego.
8. Bate los huevos e incorpóralos a la mezcla junto con el perejil picado. Mezcla suavemente.
9. Sirve inmediatamente y acompaña con aceitunas.

*Si eres vegetariano puedes sustituir el bacalao por puerro.

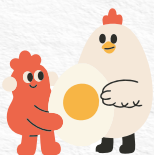
Raciones: 4

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 2 lomos de bacalao desalado
- 600 g de patatas paja
- 1 y ½ cucharada sopera de aceite de oliva
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 4 a 5 huevos
- Perejil picado al gusto
- Sal
- Aceitunas para servir





PAVO RELLENO AL ESTILO AMERICANO

Receta de **INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO**

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Limpia bien el pavo por dentro y por fuera, y úntalo con mantequilla, sal y pimienta.
3. Para preparar el relleno, corta el pan en cubos pequeños y mezcla con los huevos batidos.
4. Sofríe la cebolla y el apio picados en una sartén, incorpora las salchichas desmenuzadas y cocina hasta que estén doradas.
5. Junta el sofrito con el pan y los huevos, y añade las hierbas frescas picadas. Salpimenta al gusto.
6. Rellena el pavo con esta mezcla y átalos para que conserve su forma durante la cocción.
7. Hornea el pavo durante 3-4 horas, vertiendo el caldo de pollo y sus propios jugos cada 30 minutos.
8. Cuando esté dorado y jugoso, déjalo reposar antes de cortarlo.
9. Por último, sívelo acompañado de puré de patatas y salsa de arándanos.

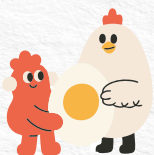
Raciones: 4

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 1 pavo de 4-5 kg
- 4 huevos
- 200 g de pan del día anterior
- 1 cebolla
- 2 ramas de apio
- 200 g de salchichas
- 50 g de mantequilla
- Hierbas frescas (salvia, romero, tomillo)
- Sal, pimienta y caldo de pollo





CORDON BLEU

Receta de INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO

1. Mete cada filete entre dos láminas de film transparente y después golpéalo con un mazo de carne o con la base de un vaso.
2. Una vez que tenemos listos los filetes, añade sal y pimienta negra molida por los dos lados.
3. Coloca sobre cada uno, 1 loncha de jamón cocido y 1 loncha de queso. Dobla el filete por la mitad o enróllalos en forma de canutillo.
4. Empana los filetes, para ello, colocamos en tres platos diferentes: la harina de trigo, los huevos batidos y el pan rallado.
5. Déjalo reposar unos 10 minutos para que el empanado se endurezca un poco y los freímos.
6. Cuando estén fritos, colócalos sobre papel absorbente y sírvelos recién hechos.

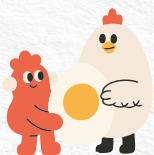
Raciones: 4

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 2 filetes de ternera o de pollo (al gusto)
- Sal, pimienta negra molida
- 2 lonchas de jamón cocido
- 2 lonchas de queso
- 50 g de harina de trigo
- 2 huevos
- 75 g de pan rallado
- 300 ml de aceite para freír





TOSTADA DE IBÉRICO CON TERNERA Y HUEVO ALIÑADO

Receta de **INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO**

1. Estira la masa de hojaldre con la ayuda de un rodillo y harina, dándole forma rectangular.
2. Añade un poco de pimentón y hornea unos 5 minutos a 200 °C.
3. Marca en la plancha la carne roja cortada en filetes finos con sal y aceite. Haz lo mismo con el secreto ibérico y, una vez listo, reservarlo.
4. Cuece los huevos unos 12 minutos.
5. Cortarlos en pequeños dados y colocarlos en un cuenco junto con el aceite y la sal.
6. Haz un cordón redondo en el plato y, en su interior, coloca la tostada, disponiendo sobre ella, de modo alterno, un filete de secreto y otro de ternera hasta completar la tostada entera.
7. Culmina con una línea del huevo picado aliñado por encima y unos brotes y hojas aderezadas.

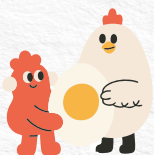
Raciones: 4

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 200 g de masa de hojaldre
- 20 g de harina
- 5 g de pimentón dulce
- Sal
- 200 g de secreto ibérico
- 200 g de lomo de ternera roja
- Aceite de oliva
- 4 huevos
- Brotes y hojas aderezadas





TRILOGÍA DE HUEVOS DE OTOÑO CON FRUTOS DEL MAR

Receta de ELENA GALDEANO

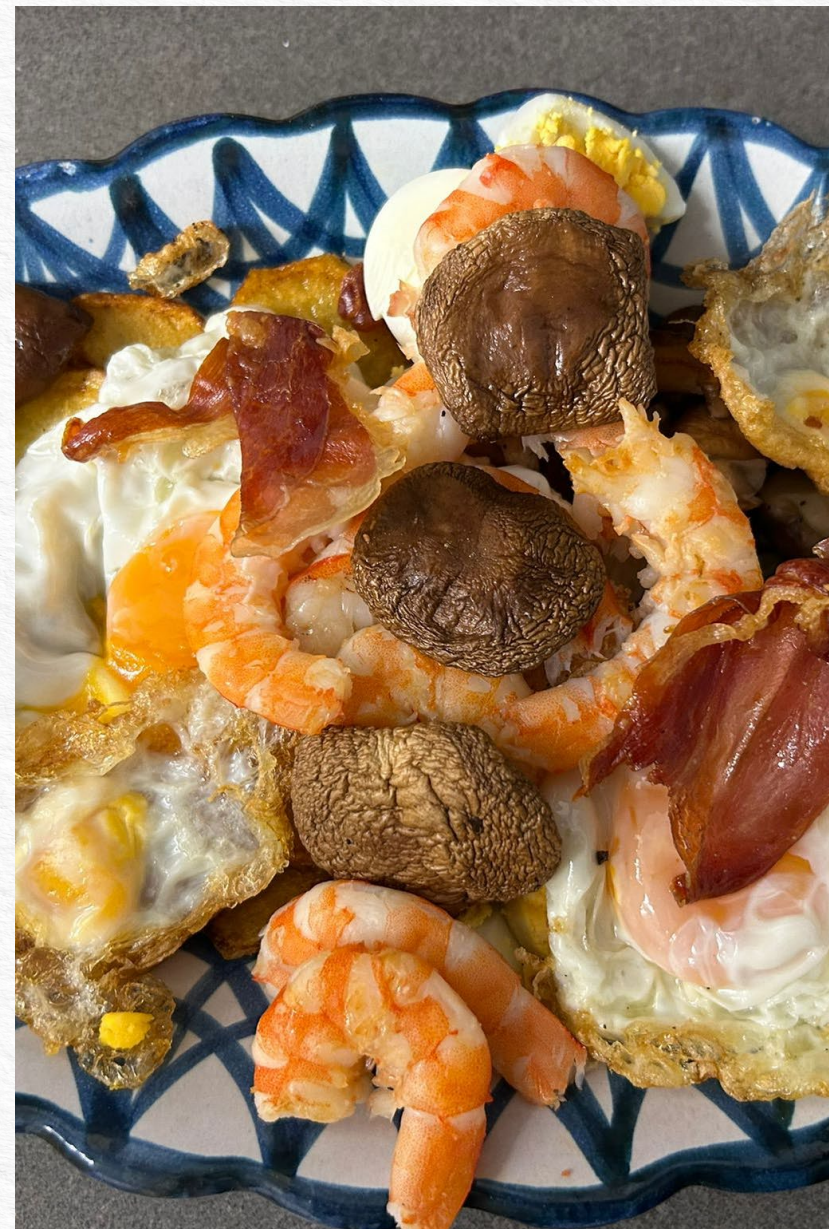
1. Pela los langostinos, retira la vena central y reserva las colas. Si deseas más sabor, guarda las cabezas.
2. En una sartén amplia con un poco de aceite de oliva, dora los ajos laminados y la guindilla.
3. Añade las setas limpias y troceadas, y saltéalas a fuego medio hasta que estén tiernas.
4. Incorpora un poco más de aceite y saltea las colas de langostino vuelta y vuelta hasta que se doren.
5. Fríe los huevos de gallina con puntilla en abundante aceite de oliva y repite con los huevos de codorniz.
6. Pica el huevo cocido en dados pequeños.
7. Para el crujiente de jamón: coloca lonchas finas de jamón ibérico entre dos hojas de papel de horno y hornea a 180 °C durante 8-10 minutos, hasta que estén crujientes.
8. Pela y corta las patatas en láminas; fríelas en aceite de oliva de Linares hasta que queden doradas.
9. Monta el plato: Coloca una base de patatas, añade las setas salteadas y reparte los langostinos encima. Sitúa los huevos fritos (de gallina y codorniz) y espolvorea con el huevo cocido picado. Corona con el crujiente de jamón y un hilo de salsa de trufa.
10. Sirve de inmediato para mantener la yema líquida y el jamón crujiente.

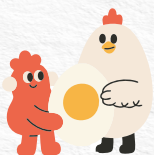
Raciones: 4

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 2 huevos de gallina
- 3 huevos de codorniz
- 1 huevo cocido
- 300 g de setas de temporada
- 8 langostinos
- Crujiente de jamón ibérico de bellota
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 2 patatas en láminas
- Salsa de trufa (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra de Linares
- Sal





PIMIENTOS AL HORNO CON HUEVOS

Receta de **INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO**

1. Limpia el pimiento y pártelo por la mitad.
2. Salpimenta el interior del pimiento y añade un poco de aceite.
3. Corta en trocitos la pechuga de pavo o el jamón cocido y agrega los pimientos junto con el queso rallado.
4. Añade un huevo a cada mitad del pimiento y echa por encima un poquito de cebolla.
5. Prepara la bandeja que meterás en el horno colocando los pimientos con el huevo, los tomates cherri y las setas o champiñones (cantidad al gusto). Puedes añadir también un poco de orégano.
6. Mete la bandeja en el horno ya precalentado y déjalo durante 20 minutos a 220°C.
7. Al sacarla del horno, espolvorea un poco de pimentón por encima y, si quieres, puedes echarle también un chorrito de aceite de oliva.

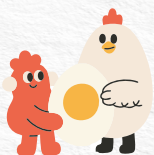
Raciones: 2

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 3 mitades de pimientos
- 3 huevos
- Tomates cherri al gusto
- Champiñones o setas
- Sal, pimentón y una ramita de romero
- Un poquito de cebolla
- Queso parmesano rallado
- Jamón cocido o pechuga de pavo (embutido)
- Aceite de oliva





HUEVOS RELLENOS DE CARNE GRATINADOS

Receta de **INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO**

1. En una sartén, fríe la carne picada y sazónala con sal y pimienta negra molida.
2. Mientras la carne se va haciendo, corta media cebolla y pícala bien finita. Cuando veas que la carne ya empieza a tomar color, añade la cebolla y déjalo al fuego dos o tres minutos para que se vaya haciendo la cebolla.
3. Añade el vaso de vino, déjalo que reduzca a fuego lento y tapa la sartén para que la carne se termine de hacer.
4. Hierva los huevos y, cuando estén cocidos (pasados 8 minutos) péralos y pártelos por la mitad a lo largo. Separa las claras de las yemas porque las yemas las utilizarás para el relleno.
5. Coloca la carne en un bol y desmenuza o ralla todas las yemas encima. Añade un poco de bechamel y remueve bien hasta que el relleno quede al gusto.
6. Con una cuchara, ve rellenando todas las claras y déjalos en una fuente para horno.
7. Cuando hayas rellenado todos los huevos, es el momento de bañarlos con la bechamel. Además de la bechamel añade encima de cada huevo una cucharada de salsa de tomate y, para finalizar, el queso rallado.
8. Mete la bandeja en el horno y déjalo 10 minutos a 180 grados en el modo de gratinar.

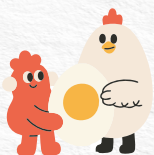
Raciones: 5

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 5 huevos
- 250 g de carne mixta (cerdo y ternera)
- Media cebolla
- 150 ml de vino blanco
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- Queso rallado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Bechamel





PIZZA DE PESTO CON HUEVO POCHÉ

Receta de **INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO**

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. A continuación, extiende la salsa de pesto sobre cada base de pizza y distribuye el tomate triturado o los tomates cherry cortados por la mitad.
3. Reparte las espinacas y los toppings extra que hayas escogido, en este caso, trocitos de jamón.
4. Espolvorea la mozzarella por encima y hornea durante 10-12 minutos o hasta que el queso esté dorado y burbujeante.
5. A la hora de añadir el huevo, puedes hacerlo de varias maneras. La forma más rápida, es echar el huevo a la pizza unos 5 minutos antes de que esté horneada, y esperar a que la clara quede cuajada.
6. Pero si tienes un poco más de tiempo, te recomendamos que la hagas con huevo poché. ¡Verás qué diferencia!
7. Para ello, calienta agua en un cazo o una olla, y cuando esté a punto de hervir, haz un remolino con la ayuda de una cuchara o unas varillas. Deja caer el huevo en el centro del remolino con delicadeza, y cocínalo durante 3 minutos.
8. Retira con una espumadera, sala al gusto y repite la operación con los demás huevos.
9. Finalmente, coloca un huevo sobre cada pizza, decora con perejil fresco o albahaca y un chorrito de aceite de oliva.

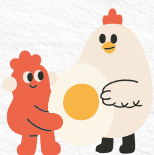
Raciones: 4

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 4 bases de pizza individuales
- 4 huevos
- 200 g de espinacas frescas
- 200 g de tomates cherry (opcional) o 200 g de tomate triturado
- 4 cucharadas de salsa de pesto
- 100 g de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Albahaca fresca para decorar
- Otros toppings a elegir: jamón, champiñones...





AGUACATE CON HUEVO Y BACON

Receta de **INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO**

1. Pica el bacon y cocínalo en una sartén sin echar aceite, hasta que esté dorado y crujiente. Sácalo y déjalo sobre papel de cocina.
2. Parte los aguacates por la mitad, quita el hueso y, con la ayuda de una cuchara, retira un poco de aguacate. Lo justo para que quepa el huevo.
3. Pon un poco de bacon en el hueco y encima el huevo.
4. Para que el huevo quede bien cocinado, puedes hacerlo de 2 maneras: al horno o en el microondas.
5. Si eliges hacerlo en el microondas, tendrás que ponerlo a mínima potencia unos dos minutos, hasta que el huevo esté cuajado, pero dejando la yema líquida. Sácalo y sirve con el resto de bacon por encima.
6. También puedes preparar esta receta en el horno. Para ello, precalienta el horno a 180°C y mete los aguacates con el huevo dentro y el bacon por encima. En este caso no hace falta cocinar el bacon antes, ya que se cocina en el horno.
7. No olvides acompañar estos aguacates con unas tostadas de pan.

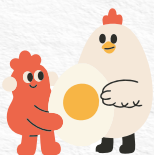
Raciones: 2

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 4 aguacates
- 8 huevos pequeños
- 150 g de bacon





HUEVOS ESCALFADOS EN SALSA DE TOMATE

Receta de **JORGE MUNIESA**

1. Sofríe media cebolla picada y un pimiento rojo picado en aceite de oliva hasta que estén tiernos. Añade los ajos picados y cocina un minuto más.

2. Incorpora el comino, el pimentón dulce (o picante) y la cayena si la usas, y cocina un minuto para que las especias liberen su aroma. Añade el tomate triturado, sal y pimienta, y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos hasta que la salsa espese.

3. Haz 2-4 huecos en la salsa con una cuchara y casca un huevo en cada hueco. Sazona los huevos con una pizca de sal y pimienta.

4. Tapa la sartén y cocina a fuego bajo durante 8-12 minutos, hasta que las claras estén cuajadas y las yemas a tu gusto. Retira del fuego y, si quieres, decora con perejil o cilantro fresco picado.

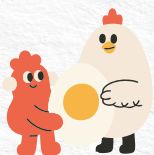
Raciones: 2-4

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 2-4 huevos (1 por persona)
- ½ cebolla
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce o picante
- Una pizca de cayena (opcional)
- 400 g de tomate triturado (o tomates frescos pelados y troceados)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Perejil o cilantro fresco para decorar (opcional)

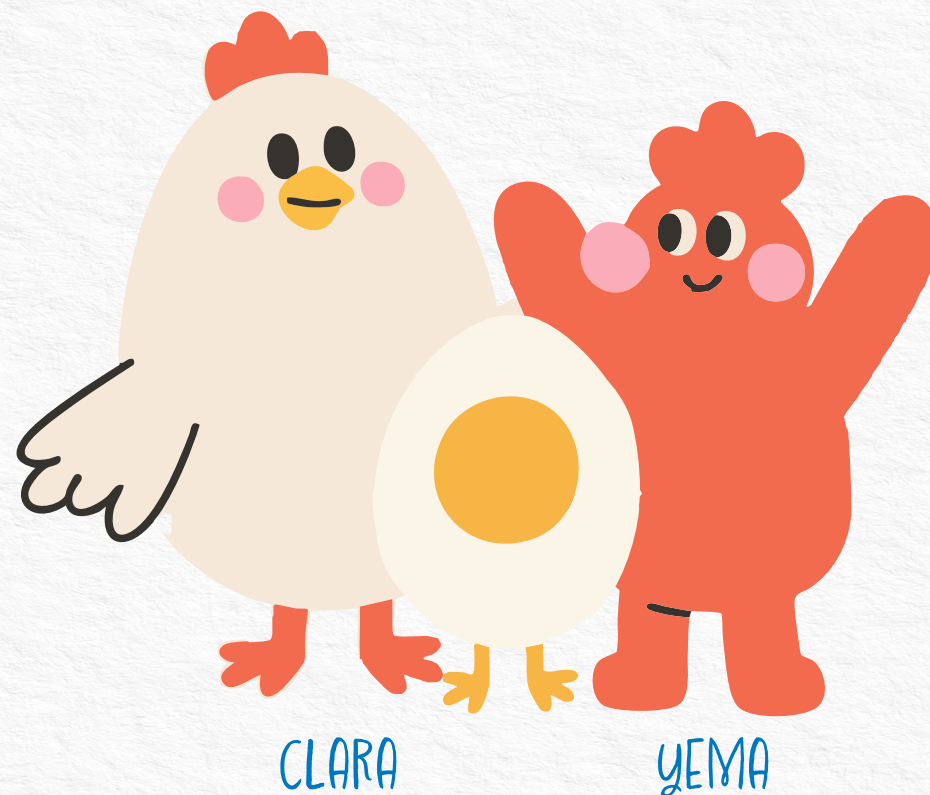


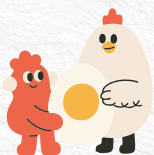


¡EL HUEVO ES GENIAL, UN SUPERALIMENTO SIN RIVAL!

El huevo ocupa un lugar destacado en la gastronomía española, tanto por su valor nutricional como por la facilidad con la que se integra en infinidad de recetas. Su versatilidad lo convierte en un alimento básico que puede formar parte de la dieta cotidiana de manera sencilla y equilibrada.

El consumo de un solo huevo aporta 6,4 g de proteína y 14 nutrientes esenciales como vitaminas A, B, D y E, además de calcio, yodo y selenio. Estos aportes nutricionales sitúan al huevo como uno de los alimentos más completos que existe.





TIRAMISÚ

Receta de **GIUSEPPE COLNAGO**

1. Preparar café para obtener 300 g. Endulzar a gusto. Dejar enfriar en un bol bajo y ancho.
2. Separar las claras de las yemas. Batir con varillas eléctricas las yemas con la mitad del azúcar hasta que estén claras y espumosas.
4. Añadir el mascarpone poco a poco, batiendo hasta lograr una crema densa y homogénea.
5. Lavar y secar bien las varillas. Batir las claras a punto de nieve. Añadir el resto del azúcar gradualmente mientras se baten.
6. Agregar una cucharada de claras montadas a la crema de mascarpone y mezclar enérgicamente. Incorporar el resto de las claras poco a poco, mezclando muy delicadamente de abajo hacia arriba.
7. En una fuente de vidrio (30 x 19,5 cm), cubrir la base con una capa generosa de crema. Mojar brevemente los bizcochos en el café frío, por ambos lados, e ir colocándolos en la fuente, alineándolos. Cubrir con otra capa de crema. Repetir el proceso para formar 2 o 3 capas, terminando con crema.
8. Colocar la crema restante en una manga pastelera con boquilla lisa (12 mm) y hacer pequeños montículos sobre la superficie. Espolvorear con cacao en polvo sin azúcar.
9. Refrigerar durante al menos 2 horas antes de servir.

¡Tu tiramisú está listo para ser disfrutado!

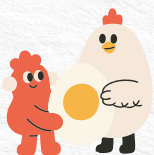
Raciones: 8

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 750 g de queso Mascarpone
- 260 g huevos (aproximadamente 5 huevos frescos de tamaño mediano)
- 250 g de bizcochos de soletilla
- 120 g de azúcar
- 300 g de café
- Cacao amargo en polvo





ZEPPOLE DE SAN JOSÉ AL HORNO

Receta de **GIUSEPPE COLNAGO**

1. Crema pastelera:

Calentar la leche y la nata con ralladura de limón sin llegar a hervir. Batir las yemas con el azúcar hasta obtener una preparación cremosa. Añadir el almidón de maíz y mezclar hasta integrar. Incorporar la leche caliente sobre la mezcla de yemas, batiendo para evitar grumos. Cocinar a fuego lento, removiendo hasta espesar. Colocar la preparación en una fuente cubierta con film en contacto directo. Dejar enfriar.

2. Pasta choux:

En una cacerola de fondo grueso, calentar el agua, la sal y la mantequilla hasta derretir sin que llegue a hervir. Añadir la harina de golpe y mezclar hasta formar una bola compacta. Cocinar durante 1-2 minutos más. Extender la masa en un bol con una cuchara de madera y dejar enfriar. Batir los huevos hasta obtener una mezcla homogénea y de consistencia firme y añadirlos poco a poco a la masa.

3. Formado y horneado:

Poner la masa en una manga pastelera con boquilla de estrella (12 mm). Formar círculos dobles de 8-10 cm sobre bandeja con papel de hornear. Hornear a 170 °C: 45 min, luego 15 min más con la puerta semiabierta. Enfriar completamente.

4. Relleno y decoración:

Batir la crema, pasarla a manga pastelera. Rellenar las zeppole con dos círculos de crema. Decorar con guindas en almíbar y espolvorear azúcar glas.

Raciones: 4

Dificultad: medio

INGREDIENTES

Para la crema pastelera

- 200 g de leche entera
- 50 g de nata fresca líquida
- 70 g de azúcar
- 2 yemas
- 20 g de almidón de maíz
- Ralladura de 1 limón

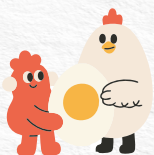
Para la masa choux

- 200 g de agua
- 125 g de harina
- 80 g de mantequilla
- 165 g de huevos (3 huevos medianos)
- 1 pizca de sal fina

Para decorar

- 4 guindas en almíbar
- Azúcar glas





COOKIES DE CHOCOLATE

Receta de GERARD CASTELLS

1. Mezclar 110 g de mantequilla con 90 g de azúcar moreno y 60 g de azúcar blanco con una espátula.
2. Añadir dos huevos y seguir mezclando todo.
3. Agregar poco a poco 230 g de harina de trigo con un colador e ir mezclando.
4. Añadir 2 cucharaditas de polvos para hornear o de levadura.
5. Añadir una cucharadita de sal.
6. Añadir 200 g de chips de chocolate y mezclar todo.
7. Hacer bolitas del tamaño de una nuez con la masa de las galletas.
8. Colocarlas en un plato y dejarlo con las galletas durante 10 minutos en el congelador.
9. Hornear durante 15 minutos, o hasta que estén doradas, a una temperatura de 180 grados.

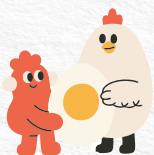
Raciones: 4

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 110 g mantequilla
- 90 g azúcar moreno
- 60 g azúcar blanco
- 230 g harina de trigo
- Polvo para hornear o levadura
- Sal
- 200 g de chips de chocolate





COCA DE LLANBA (BIZCOCHO TÍPICO VALENCIANO)

Receta de **PAULA PENALBA**

1. Precalienta el horno a 180 °C, calor arriba y abajo.
2. Bate los huevos junto con el azúcar hasta que la mezcla esté blanquecina y esponjosa.
3. Añade la leche, el aceite y la ralladura de limón, y mezcla bien.
4. Tamiza la harina junto con la levadura y añádela poco a poco a la mezcla líquida, integrando suavemente hasta obtener una masa homogénea.
5. Forra con papel vegetal una bandeja rectangular (la tradicional “llanda” o bandeja de horno).
6. Vierte la masa en la bandeja y espolvorea generosamente con azúcar por la superficie.
7. Hornea durante 35-40 minutos, hasta que al pinchar con un palillo salga limpio.
8. Deja enfriar antes de cortar en cuadrados o rectángulos.

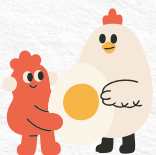
Raciones: 8-10

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 250 g de azúcar
- 250 ml de leche
- 250 ml de aceite de girasol o de oliva suave
- 400 g de harina de repostería
- 1 sobre de levadura en polvo (16 g)
- Ralladura de 1 limón
- Azúcar para espolvorear por encima





TARTA DE MANZANA CON CHOCOLATE

Receta de **LUCÍA LOSADA**

1. Pela las manzanas y córtalas en trocitos pequeños.
2. Rocíalas con zumo de limón.
3. Bate las yemas de los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Añade la ralladura de limón, el yogur y el aceite; mezcla bien.
5. Incorpora la harina y la levadura tamizadas; mezcla de nuevo.
6. Agrega la manzana troceada y remueve hasta conseguir una masa homogénea.
7. Monta las claras a punto de nieve.
8. Incorpora las claras a la masa con movimientos envolventes, de arriba hacia abajo.
9. Unta un molde con mantequilla y espolvorea con harina.
10. Vierte la mezcla en el molde.
11. Hornea a 180 °C durante unos 50 minutos.
12. Funde el chocolate al baño maría con 3 cucharadas de agua.
13. Cubre el bizcocho ya cocinado con el chocolate fundido.
14. ¡Disfruta de tu tarta casera!

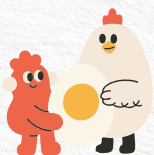
Raciones: 8-10

Dificultad: media

INGREDIENTES

- 1 kg de manzanas
- 200 g de chocolate de postres
- 4 huevos tamaño L
- 8 cucharadas de azúcar
- 6 cucharadas de harina
- 1 limón (zumo y ralladura)
- 1 yogur natural
- 1 sobre de levadura
- aceite de oliva suave
- 1 cucharadita de mantequilla





TORRIJAS

Receta de **INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO**

1. En una cazuela pequeña calienta la leche a fuego medio hasta que llegue al punto de ebullición.
2. En ese momento, añade la vaina de vainilla que previamente has abierto con un cuchillo de manera horizontal, la piel de limón y/o naranja y la rama de canela.
3. Deja todo en reposo durante 5 minutos, para que la leche infusione.
4. Mientras tanto, bate los huevos en un bol.
5. En ese momento, empapa el pan en leche y a continuación en el huevo y fríe vuelta y vuelta hasta que quede tostadito.
6. Una vez fritas, déjalas en un plato con papel absorbente para eliminar los restos de aceite.
7. Mientras están sobre el papel absorbente, llena un recipiente ancho con azúcar y canela en polvo y mezcla bien.
8. Reboza las torrijas en esa mezcla y trata de que queden bien impregnadas.
9. Deja enfriar y a disfrutar.

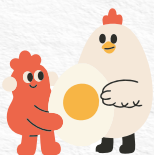
Raciones: 7

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 1 barra de pan del día anterior
- 1 L y ½ de leche entera
- 5 huevos
- 1 palo de canela-rama, 1 vaina de vainilla
- Cáscara de ½ limón y/o naranja (solo la parte amarilla o naranja)
- 300 g de azúcar blanco y 1 cucharada de canela molida
- ½ L de aceite de oliva suave





NATILLAS CASERAS

Receta de **INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO**

1. Pon 600 ml de leche entera en un cazo. Abre la vaina de la vainilla por la mitad y la añades en el cazo junto con la leche.
2. Calienta la leche hasta que comience a hervir y, en ese momento, apaga el fuego y deja infusionar la vaina de vainilla durante 10 minutos dentro de la leche.
3. Mientras tanto, en un bol, mezcla 60 g de azúcar blanco junto con 10 g de harina de maíz hasta que se integren por completo.
4. Agrega a la mezcla de azúcar y harina de maíz, 4 huevos de uno en uno, mezclando bien cada uno de ellos.
5. Retira la vaina de la vainilla de la leche, vierte la mitad de la leche sobre la mezcla de los huevos y bate bien, hasta que quede todo integrado.
6. Pasa la mezcla con los huevos al cazo con el resto de la leche y caliéntalo a fuego bajo durante unos minutos, sin dejar de remover en ningún momento.
7. Una vez estén un poco espesas, solo queda servir y enfriar. Para ello reparte la mezcla en recipientes individuales y coloca una galleta sobre las natillas (opcional, según gustos).

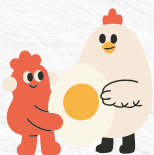
Raciones: 6

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 600 ml de leche entera
- 1 vaina de vainilla
- 60 g de azúcar blanco
- 10 g de harina de maíz
- 4 huevos
- 6 galletas María (opcional)





SUSPIROS DE TERUEL

Receta de **INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO**

1. En primer lugar, precalienta el horno a 180°C, extiende con un rodillo la masa quebrada y corta 12 círculos con un cortapastas o vaso.
2. Coloca los círculos de masa quebrada en moldes para magdalenas o tartaletas, y pon encima garbanzos para que la masa no suba en el horno.
3. Hornea a 180°C durante 10 minutos, y una vez pasado este tiempo, sácalo del horno y a continuación, en un cazo a fuego medio derrite la mantequilla, añade el azúcar y mezcla sin dejar de mover hasta que el azúcar se disuelva.
4. Añade los quesitos y los huevos y bate bien hasta que se derritan los quesitos y esté todo integrado.
5. Incorpora la cucharada de harina de maíz y la ralladura de limón y sigue removiendo hasta que espese ligeramente.
6. Retira del fuego y rellena las tartaletas con la crema de queso hasta el borde.
7. Hornea durante 15 minutos hasta que la superficie esté dorada y deja que se enfrien sobre una rejilla.

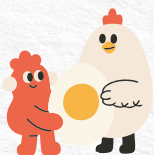
Raciones: 4

Dificultad: media

INGREDIENTES

- Masa quebrada
- 75 g de mantequilla
- 100 g de azúcar
- 16 quesitos fundidos
- 1 cucharada de harina de maíz
- 3 huevos
- Ralladura de limón
- Azúcar glas para decorar





BROWNIE DE LIMÓN

Receta de **INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO**

1. En primer lugar, precalienta el horno a 180°C con calor superior e inferior y mientras tanto, engrasa y forra un molde, preferiblemente cuadrado.
2. Bate la mantequilla y el azúcar hasta que se integren por completo, añade 2 huevos y mezcla muy bien.
3. Tamiza la harina de trigo y lo integras hasta tener una masa homogénea.
4. Añade el zumo de limón y la ralladura de 1 limón. Intenta rallar únicamente la parte superficial amarilla del limón, ya que la blanca puede llegar a amargar el postre.
5. Pon la masa en el molde y alisa la superficie.
6. Hornea durante 20-25 minutos o hasta que veas que los bordes empiezan a dorarse ligeramente. Retira el molde del horno y ponlo sobre una rejilla para templarlo.
7. Entretanto, prepara el glaseado mezclando el azúcar glas con el zumo de limón y la ralladura de 1 limón.
8. Antes de que el brownie se enfríe por completo, pon el glaseado por encima del bizcocho y déjalo secar.

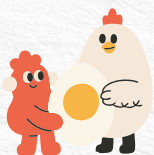
Raciones: 5

Dificultad: fácil

INGREDIENTES

- 120 g de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- 160 g de azúcar blanco
- 2 huevos
- 130 g de harina de trigo
- 60 g de zumo de limón
- Ralladura de 1 limón
- 125 g de azúcar glas
- 20 g de zumo de limón (para el glaseado)
- Ralladura de 1 limón (para el glaseado)





TOCINO DE CIELO

Receta de INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO

1. Prepara el caramelo: Calienta 5 cucharadas de azúcar con 50 ml de agua a fuego medio hasta que se forme un caramelo espeso. Baña un molde cubriendo base y paredes y reserva.
2. Haz el almíbar: Hierve 500 ml de agua con 500 g de azúcar 3 minutos a fuego alto y luego 12 minutos a fuego medio-bajo. Deja entibiar.
3. Mezcla con las yemas: Separa las claras y bate las yemas a mano. Incorpóralas al almíbar poco a poco, removiendo, y cuela la mezcla.
4. Cocina al baño María: Vierte en el molde caramelizado y cuece a temperatura suave 30 minutos o hasta que cuaje.
5. Enfría: Deja templar a temperatura ambiente antes de servir.

Raciones: 8

Dificultad: media

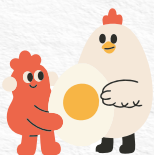
INGREDIENTES

- 12 yemas de huevos
- 500 g de azúcar
- 500 ml de agua

Para el caramelo

- 5 cucharadas de azúcar blanco y 50 ml de agua





AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a las personas del equipo de Elanco que generosamente han compartido sus recetas, contribuyendo a que “Un libro de huevos” sea una colección viva de ideas, sabores y tradición.

Nuestro especial agradecimiento al Instituto de Estudios del Huevo, cuyo apoyo ha sido fundamental para dar forma a esta iniciativa que une nutrición, creatividad y compromiso.

Alejandra González

Elena Carbajal

Francesca Archilei

Gerard Castells

Giuseppe Colnago

Jorge Muniesa

Juan José Rincón Iñurria

Juan Pascual

Lucía Losada

Marc Castells

María García Garnacho

Montse Tarancón

Paula Penalba

Ramón Hernández

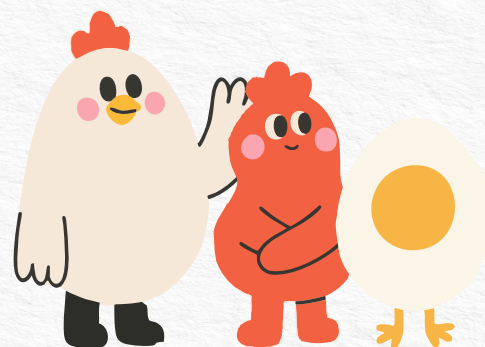
Rita Gordo

Rosa Maria Ripoll Grau

Sarah Turner

Thiago Volp





DÍA MUNDIAL DEL HUEVO