

# Recetas a base de Huevo



10 RECETAS SALUDABLES  
LIC. NUTRICIÓN DANIELA DUARTE



# DESAYUNOS A BASE HUEVO

@danieladuarte.nutrición



## TOSTADAS INTEGRALES CON HUEVO PISADO Y PALTA

### Ingredientes

- 2 tostadas integrales
- 1 huevo hervido pisado
- 1/2 palta
- Pizca de sal y limón

### Preparación

- **Tuesta las rebanadas de pan integral.**
- **Pela y aplasta la palta con un tenedor, agregando un toque de limón.**
- **Coloca el huevo hervido pisado sobre la palta.**
- **Salpica con un toque de sal.**

### TIP

Para un desayuno más completo, acompaña con un lácteo, o una infusión como té o café.



## OMELETTE RÁPIDO DE ESPINACA Y TOMATE CHERRY

### Ingredientes

- 2 huevos
- 1 puñado de espinacas frescas
- 4 tomates cherry en mitades
- 1 cdta de aceite de oliva

### Preparación

- Saltear las espinacas en la sartén con aceite de oliva.
- Agregar los tomates cherry partidos.
- Batir los huevos y verter sobre las verduras.
- Cocinar tapado durante 3-4 minutos hasta que los huevos estén cocidos.

### TIP

Puedes añadir un toque de queso fresco bajo en grasa para hacerlo aún más sabroso.



# **ALMUERZO - CENA A BASE HUEVO**

[@danieladuarte.nutrición](https://www.instagram.com/danieladuarte.nutricion)



# TORTILLA DE VERDURAS Y HUEVO

## Ingredientes

- 2 huevos
- 1/2 taza de zapallito rallado
- 1/2 cebolla picada
- 1 zanahoria rallada

## Preparación

- **Saltea las verduras en una sartén con un poco de aceite.**
- **Bate los huevos y vierte sobre las verduras.**
- **Cocina hasta que los bordes estén dorados.**
- **Voltea la tortilla para que se cocine uniformemente.**

## TIP

Si te gusta, agrega hierbas frescas como orégano o albahaca al final para un extra de sabor.



## HUEVOS AL HORNO CON VERDURAS

### Ingredientes

- 2 huevos
- Rodajas de zucchini, cebolla, morrón y tomate

### Preparación

- Coloca las verduras en una bandeja para horno. Hornea 15 min a 180°
- Casca los huevos sobre las verduras.
- Hornea por 10 minutos más o hasta que los huevos estén cocidos.

### TIP

Agrega queso rallado bajo en grasa sobre los huevos antes de hornear.

A large white bowl filled with a vibrant cold egg salad. The salad consists of arugula leaves, sliced cherry tomatoes, purple onion rings, and green lentils. A hard-boiled egg is cut in half and placed in the center. A small white bowl of yellow dressing is on the side.

## ENSALADA TIBIA DE HUEVO DURO, LENTEJAS Y VEGETALES

### Ingredientes

- 1 o 2 huevo duro
- 1/2 taza de lentejas cocidas
- Rúcula, tomate cherry, cebolla morada

### Preparación

- Cocina las lentejas y enfria.
- Pela y corta el huevo en rodajas.
- Mezcla con las verduras frescas y aliña con aceite de oliva y limón.

### TIP

Agrega un puñado de semillas de chía o girasol para darle un toque crujiente.



## REVUELTO CRIOLLO CON HUEVO

### Ingredientes

- 2 huevos
- Cebolla, morrón, carne picada, o pollo o prote de soja (opcional)

### Preparación

- Saltea las verduras en una sartén.
- Agrega la proteína y cocina.
- Vierte los huevos batidos y cocina a fuego bajo, revolviendo.

### TIP

Acompañalo con una porción de arroz integral o una ensalada fresca.



## TARTA DE ACELGA, HUEVO Y RICOTA

### Ingredientes

- 1 paquete de acelga cocida
- 4 huevos
- 6 cdas de ricota
- 1 tapa de tarta integral (o común)

### Preparación

- Mezcla la acelga con 2 huevos y la ricota.
- Vierte en una masa de tarta.
- Agrega 2 huevos más por arriba y hornea a 180°C durante 30 minutos.

### TIP

Puedes sustituir la acelga por espinaca para variar el sabor.

A close-up photograph of a bowl of whole grain fried rice. The rice is a light tan color and is mixed with various vegetables: green peas, orange carrots, and yellow corn. The bowl is white and sits on a dark wooden surface.

## SALTEADO DE ARROZ INTEGRAL CON HUEVO

### Ingredientes

- 1 taza de arroz integral cocido
- 2 huevos
- Arvejas y zanahoria en cubitos

### Preparación

- Saltea las verduras en una sartén.
- Agrega el arroz y los huevos batidos.
- Cocina hasta que los huevos se coagulen y el arroz esté bien mezclado.

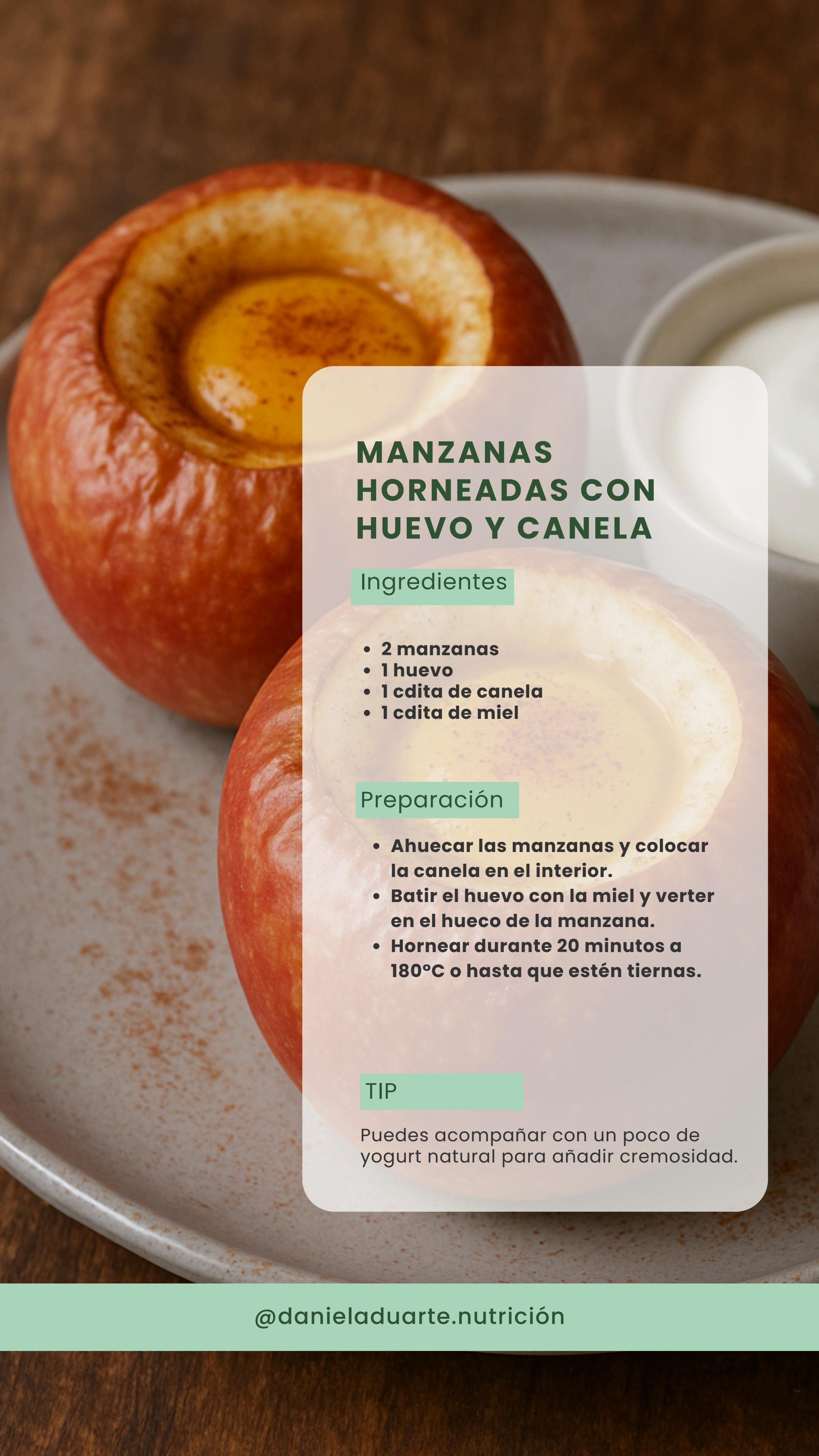
### TIP

Si te gusta el sabor oriental, añade salsa de soja baja en sal al final



# **POSTRES A BASE HUEVO**

**@danieladuarte.nutrición**



## MANZANAS HORNEADAS CON HUEVO Y CANELA

### Ingredientes

- 2 manzanas
- 1 huevo
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de miel

### Preparación

- Ahuecar las manzanas y colocar la canela en el interior.
- Batir el huevo con la miel y verter en el hueco de la manzana.
- Hornear durante 20 minutos a 180°C o hasta que estén tiernas.

### TIP

Puedes acompañar con un poco de yogurt natural para añadir cremosidad.



## BUDINCITOS DE AVENA, BANANA Y HUEVO

### Ingredientes

- 1 banana madura
- 2 huevos
- 4 cdas de avena

### Preparación

- Tritura la banana en un bowl y agrega los huevos batidos.
- Incorpora la avena y mezcla bien.
- Vierte la mezcla en moldes para cupcakes.
- Hornea a 180°C durante 15-20 minutos.

### TIP

Puedes agregar nueces picadas para darle un toque crujiente.

## RECETARIO A BASE DE HUEVOS

Creado por Licenciada en Nutrición, Daniela Duarte, para Ponele Huevos a la Vida.

Formas de contacto:

Celular 098 457 808  
email danieladuartenutri@gmail.com  
Instagram @danieladuarte.nutricion



O  
Ponele  
huevos  
a la vida

@danieladuarte.nutrición