

Recetas a base de Huevo




10 RECETAS SALUDABLES
LIC. NUTRICIÓN DANIELA DUARTE

The background image is a collage of various breakfast items. In the top left, there's a bowl of green and red leafy salad. In the top center and right, several whole white eggs are visible. In the bottom left, there are slices of white bread and some round, light-colored crackers. In the bottom right, there are two sunny-side-up fried eggs on a wooden surface, with some oil or butter around them.

DESAYUNOS A BASE HUEVO

[@danieladuarte.nutrición](https://www.instagram.com/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, acompáñalo 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 cdita 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.

A top-down view of a white plate containing a salad. The salad consists of green lettuce leaves, several slices of red tomatoes, and four hard-boiled eggs cut in half. The egg yolks are bright yellow and appear slightly broken. A semi-transparent white rectangular box is centered over the plate, containing the text 'ALMUERZO - CENA A BASE HUEVO' in a bold, dark green, sans-serif font.

ALMUERZO - CENA A BASE HUEVO

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

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.

@danieladuarte.nutrición

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant salad. The salad consists of fresh green arugula leaves, halved red cherry tomatoes, cooked brown lentils, and three slices of hard-boiled eggs. Thin slices of purple onion are also visible. The bowl is set on a light-colored, textured fabric surface.

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 enfría.**
- **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.

@danieladuarte.nutrición



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.

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

A close-up photograph of a cinnamon roll, partially cut open, revealing a bright yellow filling. The roll is golden-brown and has a flaky texture. The background is blurred, showing more rolls.

POSTRES A BASE HUEVO

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



MANZANAS HORNEADAS CON HUEVO Y CANELA

Ingredientes

- 2 manzanas
- 1 huevo
- 1 cdita de canela
- 1 cdita 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 danieladuartenuutri@gmail.com

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



O
Ponele
huevos
a la vida

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