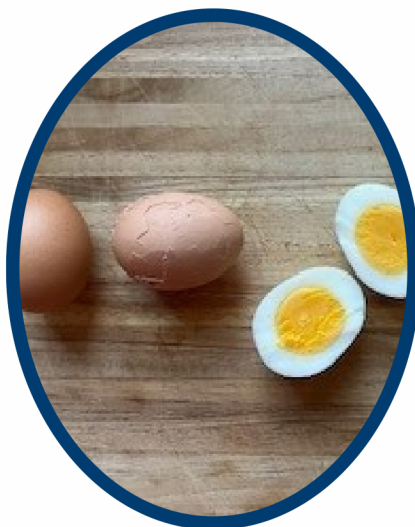


HARD-BOILED EGGS 101

Serving Size: 1 egg

Ingredients

- 3 hard-boiled eggs
- water
- 1 tray's worth of ice
(adjust quantities for cooking a larger batch of eggs)



Hard-boiled eggs will keep in the fridge for up to 1 week. Store unpeeled to better protect against bacterial growth.

Scan to find more recipes on our YouTube channel!



Nutrition Facts from USDA:

Serving Size: 1 large egg

Calories 78

Total Fat 5 g

Saturated fat 1.6 g

Cholesterol 187 mg

Total Carbohydrate 0.6 g

Dietary fiber 0 g

Sugar 0.6 g

Protein 6 g

Sodium 62 mg

Potassium 63 mg

Preparation & Tips



follow us! @thenutritionclub_of_chp

- Place the eggs in a medium saucepan and cover them with 1" of water.
- Bring water to a boil over high heat.
- Then remove saucepan from heat, cover, and let sit for 10 minutes.
- Meanwhile, fill a medium bowl with 1 quart cold water + 1 tray of ice.
- Transfer the eggs to the ice bath and let sit 5 minutes.
- Peel and enjoy!

To peel the eggs:

- Tap them gently on the countertop to crack the shells all over; then roll between your hands to help loosen the shell.
- Begin peeling off the shell from the bottom of the egg where you will feel an air pocket between shell and egg.
- Trouble peeling? Try holding the egg under cold running water as you peel or submerging it in cold water to help loosen the shell. A bit of baking soda in the ice bath might also help.

Now, what to do with those hard-boiled eggs...

- Try making an egg salad with mashed avocado and Greek yogurt in place of mayo.
- Add to a green salad for extra high-quality protein.
- Hummus-filled deviled eggs: Mash the yolks of 4 hard-boiled eggs with 1/3 cup of your favorite hummus, salt, pepper, and any other seasonings you enjoy.
- Breakfast quesadilla: layer sliced hard-boiled eggs with leafy greens such as spinach, salsa, avocado, and cheese on a whole-wheat tortilla; fold and cook in sauté pan for 2-3 min per side.

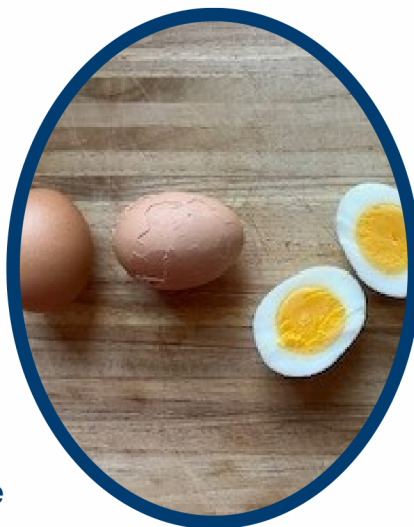
HUEVOS DUROS 101

Tamaño de la porción: 1 huevo



Ingredientes

- 3 huevos duros
- agua
- 1 bandeja de hielo (ajustar las cantidades para cocinar un lote más grande de huevos)



Información nutricional del USDA:

Tamaño de la porción: 1 huevo grande

Calorías 78
Grasas totales 5 g
Grasas saturadas 1.6 g
Colesterol 187 mg
Carbohidratos 0.6 g
Fibra dietética 0 g
Azúcar 0.6 g
Proteína 6 g
Sodio 62 mg
Potasio 63 mg

*Consejos para el almacenamiento de huevos duros:

Los huevos duros se mantendrán en la nevera hasta por 1 semana. Almacenar sin pelar para proteger mejor contra el crecimiento bacteriano.*

¡Escanea para encontrar más recetas en nuestro canal de YouTube!



Preparación & Tips



¡Síguenos! @thenutritionclub_of_chp

- Coloque los huevos en una cacerola mediana y cúbralos con 1" de agua.
- Llevar el agua a ebullición a fuego alto.
- Luego retire la cacerola del fuego, cubra y deje reposar durante 10 minutos.
- Mientras tanto, llene un tazón mediano con 1 cuarto de galón de agua fría + 1 bandeja de hielo.
- Transfiera los huevos al baño de hielo y deje reposar 5 minutos.
- ¡Pelar y disfrutar!

Para pelar los huevos:

- Golpee suavemente en la encimera para romper las conchas por todas partes; Luego ruede entre sus manos para ayudar a aflojar la cáscara.
- Comience a pelar la cáscara desde el fondo del huevo, donde sentirá una bolsa de aire entre la cáscara y el huevo.
- ¿Tiene problemas para pelarse? Intente sostener el huevo bajo agua corriente fría mientras lo pela o sumerge en agua fría para ayudar a aflojar la cáscara. Un poco de bicarbonato de sodio en el baño de hielo también podría ayudar.

Ahora, qué hacer con esos huevos duros ...

- Intente hacer una ensalada de huevo con puré de aguacate y yogur griego en lugar de mayonesa.
- Agregue a una ensalada verde para obtener proteínas adicionales de alta calidad.
- Huevos rellenos de hummus: Machaca las yemas de 4 huevos duros con 1/3 taza de tu hummus favorito, sal, pimienta y cualquier otro condimento que disfrutes.
- Quesadilla para el desayuno: capas de huevos duros en rodajas con verduras de hoja verde como espinacas, salsa, aguacate y queso en una tortilla de trigo integral; Doblar y cocinar en sartén durante 2-3 minutos por lado.