




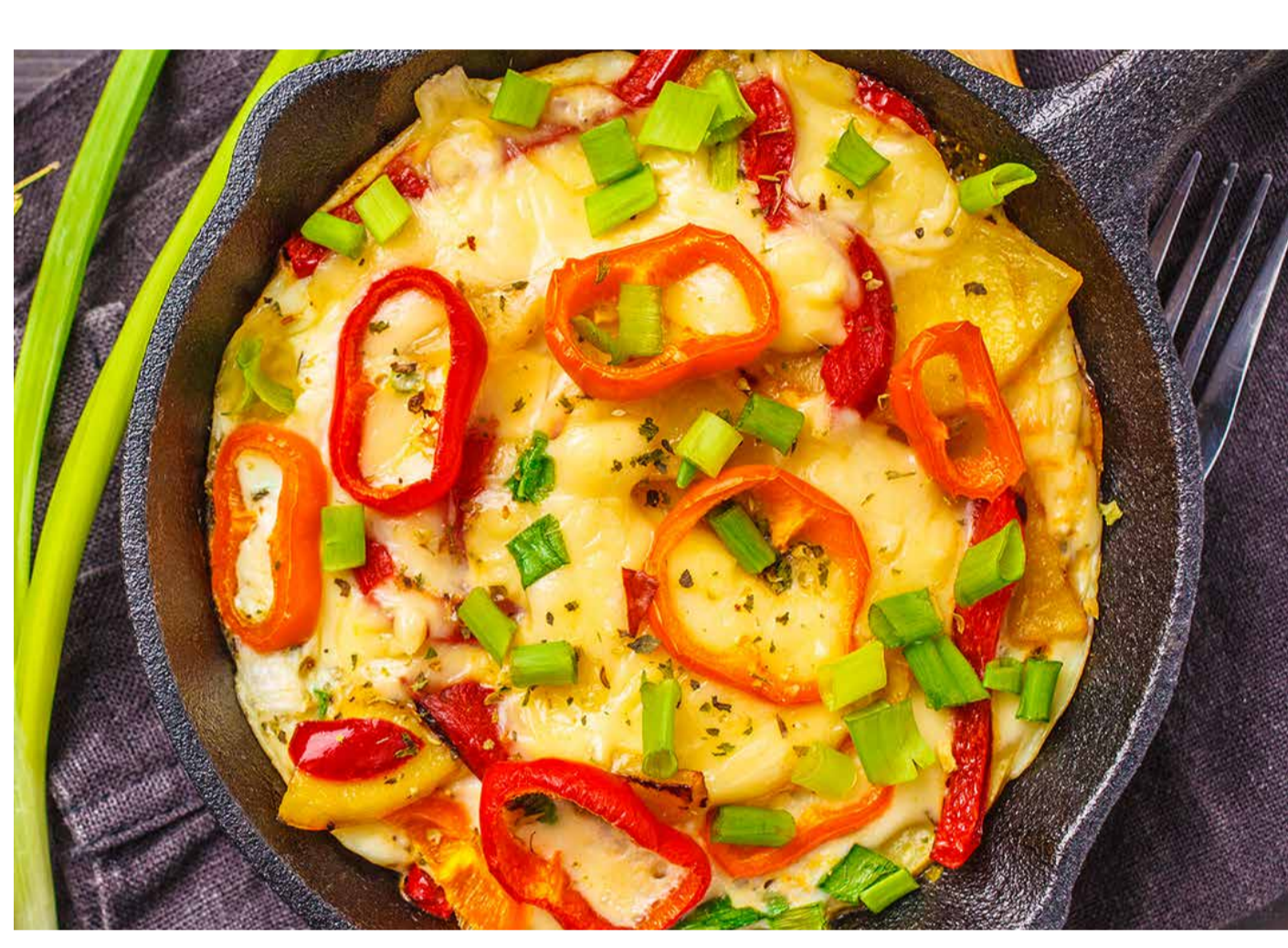
#haceloconhuevos

HOLA [NOMBRE]!

Te damos la bienvenida al boletín de Hacelo con Huevos, en el que te compartiremos deliciosas y nutritivas ideas para que incorpores en tu alimentación diaria, tips y consejos sobre manipulación del huevo y datos relevantes sobre su consumo como parte de una alimentación y un estilo de vida saludables.

¿Sabías que el huevo está lleno de nutrientes que fortalecen tu salud?

Una alimentación balanceada es clave para prevenir enfermedades y apoyar al organismo a combatir virus y bacterias. El huevo es rico en nutrientes que ayudan a fortalecer tus defensas. ¿Querés saber más? Dale  y recordá comer 1 o más huevos, todos los días!




Frittata de papa y queso gouda

Algo que nos encanta de la frittata es que podés combinar todo tipo de alimentos en su preparación, dándote la posibilidad de crear una receta diferente en cada ocasión. Esta receta combina a la perfección huevo, chile dulce, cebolla y cuadritos de queso; convirtiéndola en una opción perfecta para cerrar el día con un buen aporte de proteína. ¡Probalá!

[IR A LA RECETA](#)



Bocaditos de brócoli, kale y queso

Para que a media mañana (o a media tarde) no sintás que querés comerte el mundo , prepará estos bocaditos de brócoli, kale, queso y huevo que te aportan proteína, vitaminas y minerales; y te dan saciedad por más tiempo. Encontrá la receta aquí:

[IR A LA RECETA](#)



Para rebanar huevos duros con facilidad

Utilizá un cuchillo mojado con agua fría para evitar que las rebanadas de huevo se rompan.



Merengues con salsa de arándanos

Crocantes por fuera y suavitos por dentro, así son estos merengues con salsa de arándanos y estamos seguros de que te encantarán! Ideales para cerrar con broche de oro una actividad con amigos o familia; o bien, para darte un merecido gusto con un postre ligero y diferente.

[IR A LA RECETA](#)

¿Conocés a alguien que le interese recibir nuestro boletín?

Compartile este link para que pueda suscribirse:

www.haceloconhuevos.com

Inspírate con más deliciosas recetas aquí: <https://www.haceloconhuevos.com>



¡Nos vemos en la próxima ocasión!