



HOLA [NOMBRE]!

Esperamos que te encuentres bien, cuidando de tu salud y la de tu familia desde casa 🏠. Sabemos que muchas personas han descubierto o retomado el gusto por la cocina durante estos días de aislamiento, y por eso, hoy te compartimos una serie de recetas prácticas, accesibles, rindidoras y sobre todo, deliciosas y nutritivas para que sigas cultivando el buen hábito de cocinar en casa 🍳.

Además, respondemos a las preguntas más frecuentes de nuestra comunidad sobre el consumo de huevos y te traemos tips valiosos para aplicar en tu cocina. ¡Seguí leyendo!

Prácticas y súper nutritivas, así son estas recetas con huevo y chile dulce.



NATALIA GONZÁLEZ | NUTRICIONISTA

Por eso, hoy vamos elaborar dos recetas utilizando huevo y chile dulce como ingredientes principales.

[IR AL VIDEO](#)

NUTRICIÓN

HUEVOS TU MEJOR DEFENSA

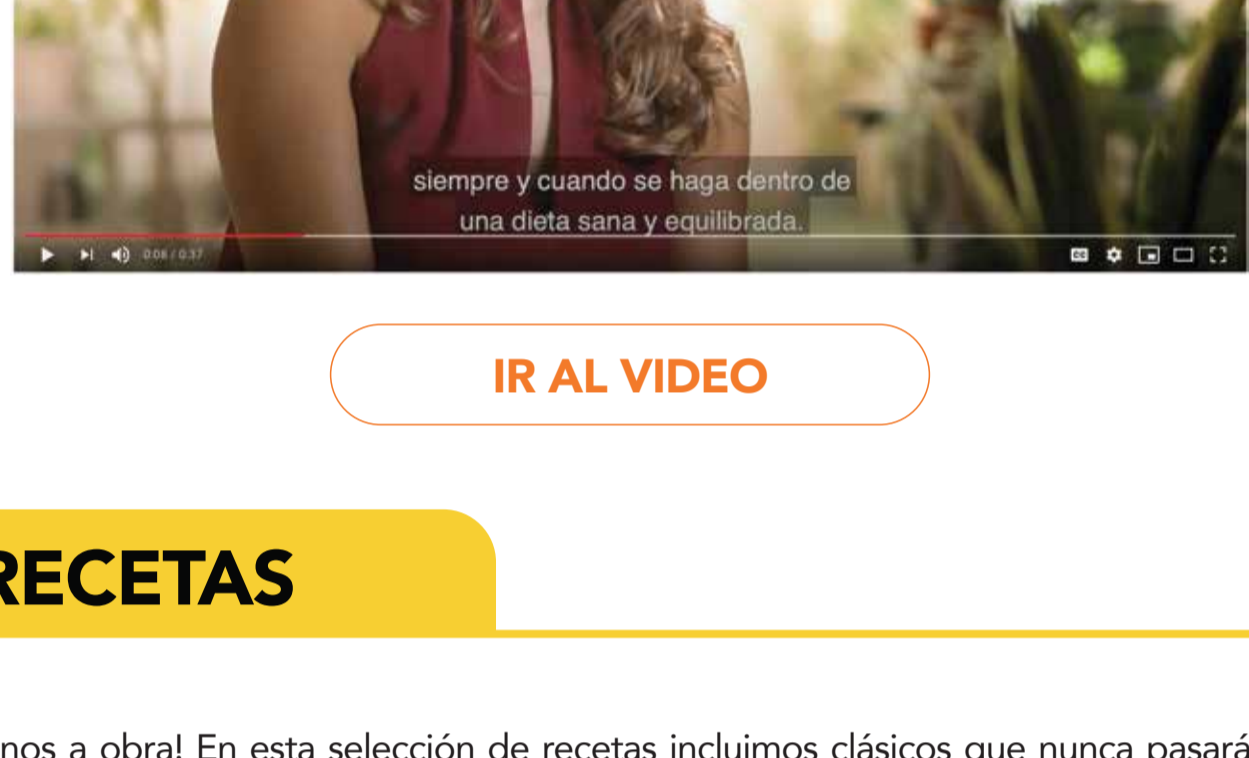
VITAMINAS MINERALES OMEGA 3



Cuidar tu alimentación te permitirá mantenerte fuerte para prevenir enfermedades. El huevo es rico en nutrientes como Vitaminas A y E, Zinc y Omega 3, los cuales favorecen el buen funcionamiento del sistema inmunológico y protegen tu organismo de infecciones.

¿Se debería restringir el consumo de huevo en niños?

Una consulta común entre los padres de familia. Si este es tu caso, dale ▶️ y descubrí la respuesta.



DANIELA GOLCHER
LCDA. EN NUTRICIÓN UCR

siempre y cuando se haga dentro de una dieta sana y equilibrada.

[IR AL VIDEO](#)

RECETAS

¡Manos a obra! En esta selección de recetas incluimos clásicos que nunca pasarán de moda y nuevas propuestas para darle un giro a tu menú semanal.



Pan de banano

¿Sabías que esta es una de las recetas más buscadas en Google del último periodo? Es una excelente alternativa de merienda para los niños y el acompañamiento perfecto para una taza de café ☕. La preparación es muy sencilla, ingresá al siguiente enlace para conocer el paso a paso.

[IR A LA RECETA](#)



Pancakes con huevos beneditinos y salsa de aguacate

¡Una combinación difícil de resistir! Llevá tu desayuno (o tu almuerzo 🍴) a otro nivel con estos pancakes que te aportan 15 gramos de proteína y 255 calorías por porción. Te prometemos que una vez que los probés, querrás repetir todas las semanas 😊.

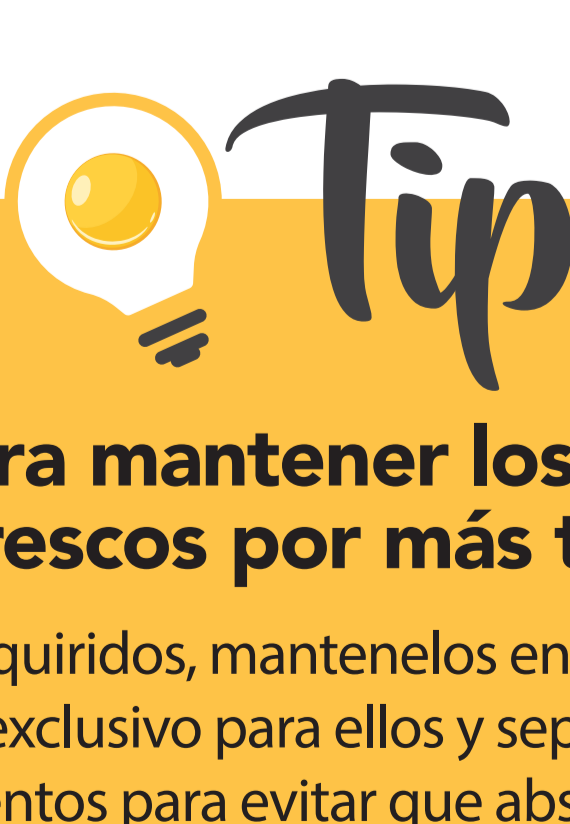
[IR A LA RECETA](#)



Tostadas francesas con maple y naranja

Le dimos un giro a la receta clásica agregándole un toque cítrico que combina a la perfección con la miel de maple. Una receta con altas probabilidades de convertirse en la favorita de todos en casa. Encontra aquí:

[IR A LA RECETA](#)



Para mantener los huevos frescos por más tiempo

Una vez adquiridos, mantenelos en refrigeración en un recipiente exclusivo para ellos y separados del resto de alimentos para evitar que absorban olores.

Esperamos que pongás en práctica estas ideas y no olvides compartir este link con tus amigos para que puedan suscribirse a nuestro boletín:

www.haceloconhuevos.com



¡Nos vemos en la próxima ocasión!