

**iHacelo**   
CON HUEVOS!

**12 recetas** con huevos para meriendas,  
almuerzos y cenas para que podás decir..

# Resuelto

FÁCILES NUTRITIVAS  
ECONÓMICAS RÁPIDAS



 **FÁCILES  
Y RÁPIDAS**

 **INGREDIENTES  
QUE TENÉS EN CASA**

 **NUTRITIVAS  
Y DELICIOSAS**

 **ECONÓMICAS  
PARA TODOS LOS DÍAS**

# 1. Torta de papa con huevo y queso

Torta de papa crujiente con queso y huevo.  
Un clásico rendidor, calentito y lleno de sabor tico.



**HUEVOS**  
3 Huevos



**TIEMPO**  
25 Minutos



**PORCIONES**  
4 PERSONAS



**COSTO**  
MUY ECONÓMICO




## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 3 papas medianas ralladas
- 1 taza de queso rallado
- 1/4 taza de cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para cocinar

## PREPARACIÓN

1. Pelá y rallá las papas.
2. Ecurrí el exceso de agua.
3. Mezclá las papas con los huevos, queso y cebolla.
4. Agregá sal y pimienta.
5. Calentá un sartén con poco aceite.
6. Verté toda la mezcla y cociná a fuego medio.
7. Cuando dore por abajo, volteá con cuidado.
8. Cociná hasta que quede bien doradita.

 **Tip:** Serví con natilla o salsa de tomate. Podés agregar chorizo picado o queso turrialba si querés más sabor. ¡Acompañá con unas tajadas de tomate fresco o un pico de gallo para un toque más saludable!

El tema de  
la merienda

## 2. Muffins de huevo y verduras

Perfectos para llevar. Se hornean en molde para cupcakes y quedan en porciones individuales.



**HUEVOS**  
6 Huevos



**TIEMPO**  
30 Minutos



**PORCIONES**  
6 PERSONAS



**COSTO**  
ECONÓMICO




### INGREDIENTES

- 6 huevos
- ½ chile dulce picado
- ½ cebolla picada
- Sal y pimienta
- Queso blanco rallado (opcional)
- Aceite en spray o mantequilla

### PREPARACIÓN

1. Precalentá el horno a 180°C.
2. Engrasá los moldes de muffins con aceite o mantequilla.
3. Batí los huevos con sal y pimienta.
4. Repartí el chile y la cebolla entre los moldes.
5. Cubrí con la mezcla de huevo hasta  $\frac{3}{4}$  del molde.
6. Horneá 20 minutos hasta que estén firmes y dorados.

 Tip: Podés prepararlos el domingo y guardar en la refri para tener merienda toda la semana. ¡Probá agregarles espinaca, zanahoria rallada o brócoli picadito para hacerlos aún más nutritivos!

El tema de  
la merienda

**Resuelto** 

# 3. Pan francés salado

Ideal para merienda o para acompañar una sopa.



**HUEVOS**  
3 Huevos



**TIEMPO**  
15 Minutos



**PORCIONES**  
4 PERSONAS



**COSTO**  
MUY ECONÓMICO




## INGREDIENTES

- 3 huevos
- ¼ taza leche
- Sal al gusto
- ½ cdta orégano
- 6 tajadas de pan cuadrado
- 1 cdta mantequilla o aceite

## PREPARACIÓN

1. Batí los huevos con la leche, la sal y el orégano.
2. Remojá cada tajada de pan en la mezcla unos segundos por cada lado.
3. Calentá el sartén con mantequilla a fuego medio.
4. Cociná cada tajada 2-3 minutos por lado hasta dorar.
5. Serví caliente. Podés acompañar con natilla o frijoles.

 Tip: Si le querés poner queso, agregalo en el sartén tapado para que se derrita.

El tema de  
la merienda

# 4. Huevo al nido en pan

El huevo frito que sorprende. Se cocina directo dentro de una tajada de pan con mantequilla. Doradito por fuera, cremoso por dentro.



**HUEVOS**  
2 Huevos



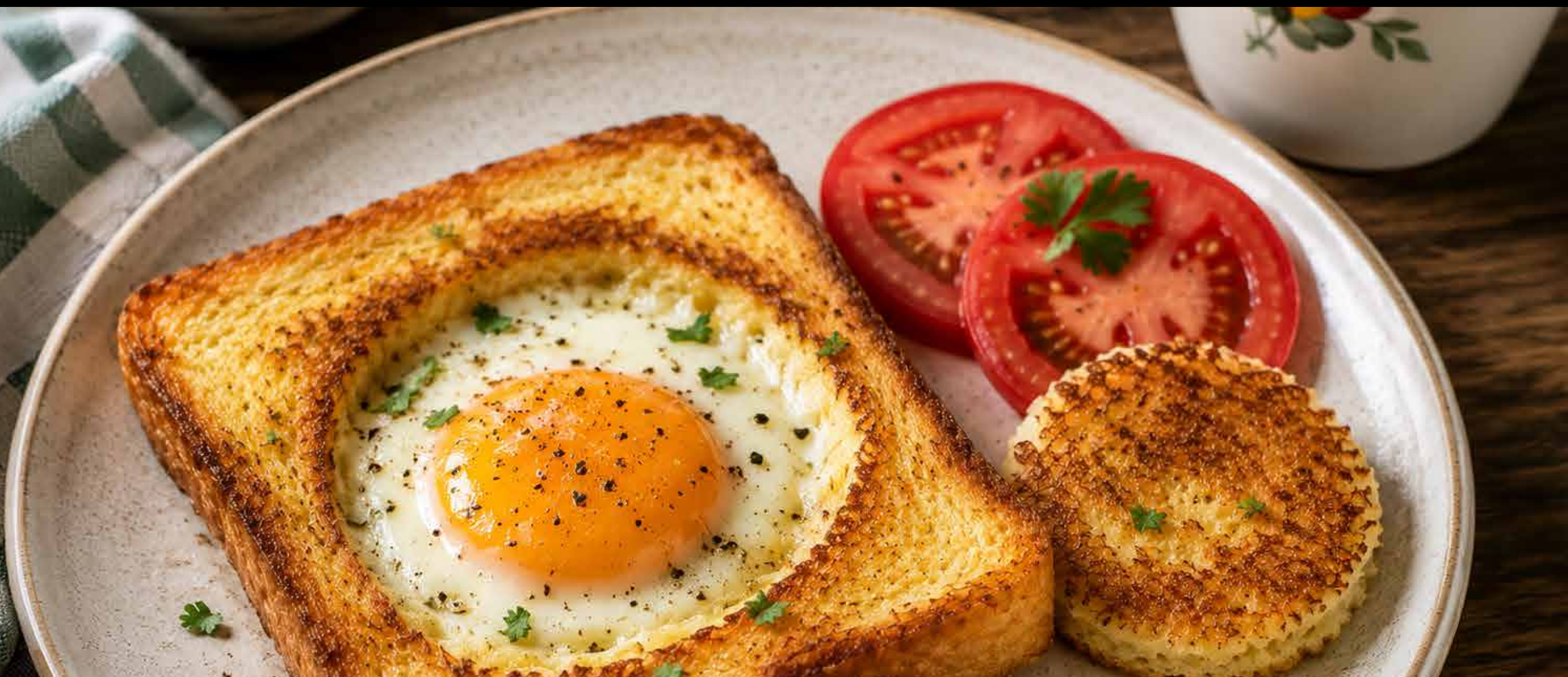
**TIEMPO**  
10 Minutos



**PORCIONES**  
4 PERSONAS



**COSTO**  
ECONÓMICO




## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 tajadas de pan cuadrado
- 1 cdtta mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- Queso blanco rallado (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Con un vaso o cortador redondo, hacé un hueco en el centro de cada tajada de pan.
2. Calentá el sartén a fuego medio y derretí la mantequilla.
3. Poné el pan en el sartén y también el pedacito recortado al lado.
4. Quebrá un huevo dentro del hueco del pan. Sazoná (sal y pimienta.)
5. Cociná 2-3 minutos hasta que la clara esté firme. Volteá con cuidado y dorá 1 minuto más.
6. Serví caliente con el pedacito de pan al lado para mojar la yema.

 Tip: Si querés la yema bien cocida, tapá el sartén **1** minuto extra. Podés agregar queso blanco rallado encima antes de tapar para que se derrita. ¡Acompañá con tajadas de tomate fresco!

El tema de  
la merienda

**Resuelto** 

# 5. Arroz con huevo frito y plátano

El almuerzo tico por excelencia.  
Sencillo, completo y alcanza para toda la familia.



**HUEVOS**  
4 Huevos



**TIEMPO**  
20 Minutos



**PORCIONES**  
4 PERSONAS



**COSTO**  
MUY ECONÓMICO




## INGREDIENTES

- 4 huevos
- 4 tazas arroz cocido
- 2 plátanos maduros
- Sal y aceite
- Frijoles cocidos (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Cortá los plátanos en rodajas diagonales.
2. Freí en aceite a fuego medio hasta dorar por ambos lados. Guardá.
3. En el mismo aceite, freí los huevos uno por uno sin romper la yema.
4. Calentá el arroz con un chorrito de aceite y sal.
5. Serví el arroz con el huevo encima y el plátano al lado.

 **Tip:** Si querés que rinda más, mezclá el arroz con frijoles molidos antes de servir. Acompañá con una ensaladita de repollo con tomate, culantro, limón, y un poquito de sal... para agregar vegetales al plato.

**Almuerzo**

**Resuelto** 

# 6. Chop suey tico de huevo

Verduras salteadas con huevo revuelto al estilo tico. Rápido, colorido y muy nutritivo.



**HUEVOS**  
4 Huevos



**TIEMPO**  
20 Minutos



**PORCIONES**  
4 PERSONAS



**COSTO**  
ECONÓMICO




## INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 zanahoria rallada
- ½ repollo picado fino
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 2 cdas salsa inglesa
- Sal y aceite
- Arroz para acompañar

## PREPARACIÓN

1. Picá todas las verduras en tiras o rallá según preferencia.
2. Calentá el aceite y sofreí la cebolla y el chile por 3 minutos.
3. Agregá zanahoria y repollo. Salteá 5 minutos a fuego alto.
4. Empujá las verduras a un lado y agregá los huevos batidos al centro.
5. Revolvé los huevos y mezclá con las verduras.
6. Agregá salsa inglesa y sal.
7. Serví inmediatamente sobre arroz blanco.

 Tip: El fuego alto es clave para que las verduras queden crocantes y no aguadas.

**Almuerzo**

**Resuelto** 

# 7. Picadillo de papa con huevo duro

El picadillo más rendidor de todos.  
Con papa y huevo duro alcanza para una mesa grande.



**HUEVOS**  
4 Huevos



**TIEMPO**  
30 Minutos



**PORCIONES**  
6 PERSONAS



**COSTO**  
MUY ECONÓMICO



## INGREDIENTES

- 4 huevos duros
- 4 papas medianas
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 2 dientes de ajo
- Sal, culantro y aceite
- Arroz y frijoles para servir

## PREPARACIÓN

1. Cociná los huevos en agua 10 minutos.
2. Enfriar, pelar y picar en cubos.
3. Pelá y cociná las papas en agua con sal 12 minutos. Escurrí.
4. Sofreí la cebolla, el ajo y el chile hasta que queden transparentes.
5. Agregá las papas y majalas ligeramente con un tenedor.
6. Incorporá el huevo picado, el culantro y ajustá la sal.
7. Mezclá todo bien y serví con arroz y frijoles.

💡 Tip: Si querés que rinda aún más, añadí  
1 taza de chayote picado a la mezcla.

Almuerzo

**Resuelto**

# 8. Sopa de fideos con huevo pochado

Sopa caliente y reconfortante. El huevo se cuece suavemente en el caldo y queda perfecto.



**HUEVOS**  
4 Huevos



**TIEMPO**  
25 Minutos



**PORCIONES**  
4 PERSONAS



**COSTO**  
MUY ECONÓMICO




## INGREDIENTES

- 4 huevos
- 200g fideos delgados
- 1 litro caldo de pollo o agua con consomé
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- Culantro y sal

## PREPARACIÓN

1. Hervir el caldo con la zanahoria en rodajas y la cebolla.
2. Cuando hierva, agregá los fideos y cociná 8 minutos.
3. Abrió cada huevo y deslízalos suavemente sobre la sopa hirviendo.
4. Tapá y cociná 3-4 minutos hasta que la clara esté firme.
5. Servís cada plato con un huevo y agregás culantro picado al final.

 Tip: No revolvás la sopa después de agregar los huevos para que no se rompan. ¡Agregale zanahoria, chayote al caldo para una sopa más completa y colorida!

**Almuerzo**

**Resuelto** 

# 9. Huevos en salsa de frijoles

Frijoles molidos con huevos pochados encima.  
Una cena tica, contundente y lista en minutos.



**HUEVOS**  
2 Huevos



**TIEMPO**  
10 Minutos



**PORCIONES**  
2 PERSONAS



**COSTO**  
MUY ECONÓMICO



## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1½ taza de frijoles negros molidos
- ¼ cebolla picada
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- 1 cda aceite
- Tortillas o arroz para acompañar

## PREPARACIÓN

1. Sofreí la cebolla y el ajo picados en aceite 2 minutos.
2. Agregá los frijoles molidos y calentá a fuego medio.
3. Cuando los frijoles hiervan, hacé 2 hoyos con una cuchara.
4. Quebrá un huevo en cada hoyo con cuidado.
5. Tapá el sartén y cociná 4-5 minutos hasta que la clara esté firme.
6. Serví directo del sartén con pan o tortillas.

💡 **Tip:** Si querés la yema bien cocida, dejá 1 minuto más tapado. Serví con tortillas o arroz blanco. ¿Tenés tomate, cebolla, culantro y limón en la refri? ¡Picá todo finito y hacé un pico de gallo express para acompañar — le da frescura y color al plato!

El momento  
de la cena

**Resuelto**

# 10. Revoltillo de verduras

Huevos revueltos con lo que haya en el refri.  
La cena más fácil y más completa de todas.



**HUEVOS**  
6 Huevos



**TIEMPO**  
15 Minutos



**PORCIONES**  
4 PERSONAS



**COSTO**  
MUY ECONÓMICO



## INGREDIENTES

- 6 huevos
- 1 tomate picado
- ½ cebolla
- 1 chile dulce
- Sal, pimienta y orégano
- 1 cda aceite
- Pan o tortillas para acompañar

## PREPARACIÓN

1. Picá finamente la cebolla, el chile y el tomate.
2. Sofreí en aceite a fuego medio 3 minutos.
3. Batí los huevos con sal, pimienta y orégano.
4. Vertí sobre las verduras y revolvé lentamente con espátula.
5. Cociná hasta que los huevos estén suaves pero no secos.
6. Servís de inmediato con pan o tortillas.

💡 Tip: El secreto: retirá del fuego antes de que termine de cuajar, el calor residual lo termina solo.

El momento  
de la cena

**Resuelto**

# 11. Cazuela de huevo al horno

Huevos horneados en salsa de tomate. Parece difícil pero es facilísimo y queda increíble.



**HUEVOS**  
4 Huevos



**TIEMPO**  
25 Minutos



**PORCIONES**  
4 PERSONAS



**COSTO**  
ECONÓMICO



## INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 lata salsa de tomate (o 3 tomates licuados)
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- Sal, orégano y comino
- 1 cda aceite
- Pan o tortilla para acompañar

## PREPARACIÓN

1. Precalentá el horno a 180°C.
2. Sofreí el ajo y la cebolla picados, agregá la salsa de tomate.
3. Sazoná con sal, orégano y comino. Cociná 5 minutos.
4. Vertí la salsa en un molde refractario.
5. Hacé 4 hoyos en la salsa y quebrá un huevo en cada uno.
6. Horneá 12-15 minutos hasta que las claras cuajen pero la yema esté suave.

💡 Tip: Si no tenés horno, cubrí el sartén con tapa y cociná a fuego muy bajo 10 minutos.

El momento  
de la cena

# 12. Quesillo de huevo con papas

Huevos revueltos con queso derretido y papas. Una cena deliciosa que gusta a chicos y grandes.



**HUEVOS**  
5 Huevos



**TIEMPO**  
25 Minutos



**PORCIONES**  
4 PERSONAS



**COSTO**  
ECONÓMICO



## INGREDIENTES

- 5 huevos
- 3 papas medianas cocidas
- 100g queso blanco rallado
- ½ cebolla
- Sal y pimienta
- 1 cdta aceite

## PREPARACIÓN

1. Cociná las papas en agua con sal hasta que estén tiernas. Cortá en cubos.
2. Sofreí la cebolla picada en aceite a fuego medio.
3. Agregá las papas y dorá 3 minutos.
4. Batí los huevos con sal y pimienta y vertí sobre las papas.
5. Revolvé suavemente e incorporá el queso mientras los huevos cuajan.
6. Apagá cuando el queso esté derretido y los huevos cremosos.

💡 Tip: El queso fresco rallado le da un sabor especial, pero con cualquier queso blanco queda rico. Serví con tajadas de tomate fresco o repollo con culantro y limón para completar el plato con color y más vitaminas.

El momento  
de la cena

# iHacelo

CON HUEVOS!

➔  Seguinos en  
**nuestras redes sociales**



Haceloconhuevos



Haceloconhuevos



@haceloconhuevos\_cr



Encontrá más de  
**500 recetas** en

[www.haceloconhuevos.com](http://www.haceloconhuevos.com)

  
**Resuelto** 