

Emparedado de Huevo al Amanecer

¡Más Rápido que pasar por la Ventanilla!

Nivel: Medio

Hace: 4 mitades

Equipo para Niños

bandeja de hornear
papel de aluminio
espray de cocina
taza de medidas de vidrio
tenedor
cuchara de medidas
vasija pequeña
espátula



Ingredients:

2 panecillos ingleses de harina o de trigo integral
2 huevos
4 cucharadas de queso rayado cheddar
1/8 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 450 grados F.
2. Forre una bandeja de hornear con papel aluminio y rocíe con espray de cocina.
3. Abra los panecillos ingleses y colóquelos sobre la bandeja de hornear con la corteza hacia abajo y exponiendo el interior de los panecillos hacia arriba.
4. En una taza de medidas de vidrio, bata los huevos, el queso, la sal y la pimienta con un tenedor hasta que estén bien batidos.
5. Lentamente eche la mezcla de los huevos adentro de cada mitad de panecillo inglés, tratando de que la mezcla se mantenga sobre los panecillos lo mejor posible.
6. Hornee de 10 a 12 minutos o hasta que la mezcla del huevo no esté líquida y el queso se haya derretido. Sirvalos como mitades individuales o como un emparedado.

Sugerencia del Cocinero

Emparedado de Huevo al Amanecer
rebanada de jamón
jugo de naranja
leche baja en grasa



Consejos Útiles: ¡Individualice estos para su familia! Agregue tomillo, eneldo, comino, cebolla picada o pimienta verde a la mezcla del huevo o agregue salchicha, jamón o tocino cocido a el emparedado. Hecho-a-la-orden, de la forma en que a los niños les gusta.

Los niños pueden hacer la matemática para aumentar las porciones en ésta receta fácil. Para cada emparedado usted necesita 1 panecillo inglés, 1 huevo, 2 cucharadas de queso y un poco de sal y pimienta.

Una taza de medidas de vidrio funciona bien para combinar la mezcla del huevo porque tiene una boca para servir el líquido lo que ayudara con el próximo paso. Lentamente ponga la mezcla del huevo sobre los panecillos ingleses y déje que absorban antes de agregarle más. ¡Si algo de la mezcla se sale por los lados, no se preocupe, ésto todavía sabrá bien!

Si usted tiene queso en bloque, use un pelador de papas para que los niños puedan "rayar" el queso de forma segura. ¡Los niños pensarán que es divertido!

Deje que estos se horneen mientras se preparan para ir a la escuela o el trabajo y puedan comer un desayuno caliente antes de salir por la puerta. ¿Está apurado? ¡Junte las mitades para hacer un emparedado de desayuno, envuélvalo en papel aluminio y salga por la puerta con una merienda saludable "para-el-camino"!

El desayuno es la comida más importante del día y éste emparedado les da a los niños el empuje que necesitan para dar lo mejor en la escuela. ¡Cada porción está empacada con proteína, carbohidratos, calcio y hierro para comenzar bien el día!



Consejos de Seguridad:

Acuérdese de lavarse las manos después de quebrar los huevos en la taza y si algo de huevo crudo le queda en sus manos mientras lo está echando al panecillo. Si el huevo contiene Salmonela, ésta se riega fácilmente a sus manos, otras comidas, las mesas de cocina y los platos limpios. ¡Así es que lavarse las manos con agua caliente y jabón es importante! Hornee el huevo en el horno hasta que la parte blanca del huevo y la yema del huevo estén completamente cocidas para su seguridad.

¡Caliente, caliente, caliente! Tenga un agarrador de ollas listo para sacar la bandeja de hornear del horno. ¡Use una espátula para sacar los emparedados de la bandeja de hornear y dejarlos refrescarse por un minuto o dos antes de darles la primera mordida!

¡Acuérdese de apagar el horno tan pronto como los panecillos ingleses están hechos!

| Datos Nutricionales | |
|--|----------------------|
| Porciones 1/2 emparedado (59g) | |
| Porciones 4 | |
| Cantidad Por Porción | Calorías de Grasa 50 |
| Calorías 130 | |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 6g | 8% |
| • Grasa Saturada 2.5g | 12% |
| Colesterol 115mg | 38% |
| Sodio 360mg | 15% |
| Carbohidrato Total 14g | 5% |
| • Fibra Dietética 2g | 9% |
| • Azúcares 3g | |
| Proteína 8g | |
| Vitamina A 4% | Vitamina C 0% |
| Calcio 15% | Hierro 8% |
| *Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas: | |
| Calorías: 2,000 2,500 | |
| Grasa Total | < 65g 80g |
| • Grasa Saturada | < 20g 25g |
| Colesterol | < 300mg 300mg |
| Sodio | < 2,400mg 2,400mg |
| Carbohidrato Total | 300g 375g |
| • Fibra Dietética | 25g 30g |
| Calorías por gramo: | |
| Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4 | |

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidscookin.ksu.edu o el correo electrónico kidscookin@ksu.edu

Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades. El Programa de Estampillas de Alimentos del (USDA) a través de un contrato provisto por el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación (SRS) es el auspiciador de este material. El Programa de Estampillas de Alimentos provee asistencia de nutrición a personas de bajos recursos. Para más información, comuníquese con su oficina local de (SRS) o llame al 1-800-221-5689.

This institution is an equal opportunity employer. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutritional assistance to people with low income. To find more contact your local SRS office or call 1-800-221-5689.