

Un Rollo de Huevo Divertido

¡Horneado a la perfección, no frito!

Hace: 14

Nivel: Medio

Ingredients:

- 1 cucharada de agua
- 1 1/2 cucharadas de salsa soya baja en sodio
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1 cucharada - más 1 cucharadita de maicena
- 1 taza de brócoli picado en trocitos
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 1 taza de zanahoria rayada finamente
- 2 tazas de repollo rayado finamente
- 1 taza de ají verde picado finamente
- 1 clavito de ajo, picadito
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 taza de pollo o pavo cocido y cortado en pedacitos o,
- 1 lata de 10-onzas de carne de pechuga de pollo en pedacitos
- 14 envolturas de rollos de huevo



Equipo para Niños

- sartén antiadherente o Wok
- cuchara de medidas
- tazas de medidas
- vasija pequeña
- batidor
- cuchillo de mesa
- tabla para cortar
- rayador
- abridor de lata
- bandeja de hornear
- espray de cocina



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. En una vasija pequeña, combine el agua, la salsa soya, el aceite y la azúcar morena; mezcle con la maicena y póngalo a un lado.
2. Caliente un sartén antiadherente o en un sartén Wok a fuego medianamente alto. Agregue los vegetales, el ajo y la pimienta. Cocine a fuego medianamente alto por 3 minutos. Agregue el pollo y cocínelo por 1 minuto.
3. Vierta la mezcla de la salsa soya a la mezcla del pollo; revuélvalo bien. Sáquelo del fuego y póngalo a un lado.
4. Caliente el horno a 400 grados F.
5. Rocíe la bandeja de hornear con espray de cocina.
6. Ponga 1 rollo de huevo para envolver sobre la mesa de cocina para que parezca un diamante. Ponga 1/4 de taza del relleno justo debajo del centro. Tire de la punta inferior de la envoltura y métaelo debajo del relleno. Envuelva los lados. Enrolle apretadamente el rollo de huevo. Humedezca la esquina de arriba del rollo con un poco de agua para evitar que se desenrolle. (Mantenga las envolturas de rollos de huevos en su paquete para que no se sequen mientras los prepara.)
7. Ponga en la bandeja de hornear el rollo de huevo, con la parte enrollada hacia abajo y repita con las envolturas y el relleno que le falta. Rocíe los rollos de huevo con un poco de espray de cocina. Hornee de 18 a 22 minutos hasta que estén dorados.

Sugerencia del Cocinero

- Un Rollo de Huevo Divertido
- arroz
- duraznos enlatados
- leche baja en grasa

Datos Nutricionales

Porciones 1 rollo (100g)	
Porciones 14	
Cantidad Por Porción	Calorías de Grasa 15
Calorías 150	% Valor Diario*
Grasa Total 1.5g	3%
• Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 20mg	7%
Sodio 270mg	11%
Carbohidrato Total 23g	8%
• Fibra Dietética 2g	7%
• Azúcares 2g	
Proteína 10g	
Vitamina A 25%	Vitamina C 35%
Calcio 4%	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 caloríficas:

	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



Consejos Útiles:

Tenga todos sus vegetales preparados antes de calentar su sartén o wok. Si usted no tiene un sartén antiadherente, agregue 1 cucharada de aceite. Usted puede usar cualquier combinación de vegetales y diferentes tipos de carne cocida en los rollos de huevo.

Las envolturas para rollos de huevo pueden ser encontradas en la sección de vegetales y frutas en el supermercado. Un paquete de 16 onzas tiene unas 14 envolturas. Manténgalas refrigeradas hasta que sea el tiempo de usarlas. Ellas son muy fáciles de usar y enrollar alrededor del relleno. Acuérdesse de sacar solo una envoltura a la vez y de mantener las otras cubiertas en el paquete o con una toalla limpia mojada para que no se sequen.

¡Ésta es una gran actividad para la familia! Hay una "acción" para cada uno incluyendo el rayar, revolver, batir y envolver. Los niños se divertirán haciendo los rollos de huevo y se divertirán aún más comiéndoselos. Intente varias cremas para sumergirlos- salsa, salsas dulces y agrias o mostaza.



Consejos de Seguridad:

Lave los vegetales con agua corriente antes de rayarlos o picarlos para quitarles el sucio y los gérmenes. Debe tener un área limpia para trabajar, especialmente para ésta receta, porque las envolturas son colocadas sobre la mesa de cocina. Limpie las mesas de cocina con una mezcla de una cucharadita de blanqueador y una botella de un cuarto de agua. Rocíe las mesas de cocina, límpielos con un papel toalla limpio y tire la toalla.

Los cuchillos afilados y los rayadores necesitan ser usados por los niños grandes bajo la supervisión de un adulto.

Deje que los rollos de huevo se refresquen antes de servirlos. El relleno adentro del rollo de huevo se mantiene muy caliente después de hornearse y pudiera fácilmente quemarle la boca a un niño.

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.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@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 1-800-221-5659.