

# 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!

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 50	
Calorías 130			
% Valor Diario*			
<b>Grasa Total</b> 6g			8%
• Grasa Saturada 2.5g			12%
<b>Colesterol</b> 115mg			38%
<b>Sodio</b> 360mg			15%
<b>Carbohidrato Total</b> 14g			5%
• Fibra Dietética 2g			9%
• Azúcares 3g			
<b>Proteína</b> 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](http://www.kidscookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidscookin@ksu.edu](mailto: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.