

Fecha 14.10.2022	Sección Buena Mesa	Página 1-4
----------------------------	------------------------------	----------------------

FIESTA CON CLARA Y YEMA

Desde 1996, el segundo viernes de octubre se celebra el Día Mundial del Huevo. Únete a la efeméride con tres preparaciones clásicas, conoce una tríada de proyectos que ofrecen blanquillos de gallinas felices y toma nota sobre los nutrimentos que este ingrediente aporta.



FRITOS, DUROS, TIBIOS, REVUELTOS, ESCALFADOS, HORNEADOS... los blanquillos ofrecen versatilidad no sólo al desayuno. **LOS PROTAGONISTAS DEL MATUTINO OMELETTE** son también ingrediente esencial en pastas, panes, postres, salsas y hasta cocteles. Para muestra y, a propósito del **DÍA MUNDIAL DEL HUEVO**, tres recetas esenciales:

TERESA RODRÍGUEZ

TRÁTALOS BIEN

- Si los vas a guardar, no los laves. Ello favorece la entrada de contaminación microbiana a través de los poros.
- Limpia las piezas sucias con un estropajo en seco.
- Lava justo antes de usar para eliminar cualquier suciedad.

- Conserva en su propio envase, para evitar absorción de olores y proteger de los cambios de temperatura.

- Casca sobre la encimera y no sobre el borde del recipiente, así evitarás que se cuele algún trozo de cascarón.

- Evita la contaminación cruzada. Lava bien tus manos y cualquier utensilio con el que vayas a manipularlos.

SABÍAS QUE...

- Un huevo aporta **6.4 gramos de proteína**, además de importantes cantidades de vitaminas (A, B2, B12, D, E) y minerales (fósforo, selenio, hierro, yodo y zinc).

- Por su composición nutricional, posee **gran capacidad saciante**. Es un excelente aliado de las dietas para perder peso.

Continúa en siguiente hoja



Página 1 de 4
\$ 158270.00
Tamaño: 931 cm2

Fecha 14.10.2022	Sección Buena Mesa	Página 1-4
----------------------------	------------------------------	----------------------

● Todas sus grasas están en la yema. Es **rico en ácido oleico**, que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
● Es la **mejor fuente dietética de colina**, nutriente esencial para el desarrollo y normal

funcionamiento de nuestro organismo.
● La **biotina** es otro nutriente esencial presente en el huevo. Se relaciona con la protección de la piel y el mantenimiento

de importantes funciones corporales.
● Contienen **riboflavina**, importante para el crecimiento corporal y la producción de glóbulos rojos.



MAYONESA CASERA

4 PORCIONES ● 20MIN ● MEDIO

2 yemas de huevo + 330 mililitros de aceite de oliva
+ 1 cucharada de vinagre o jugo de limón + Sal

PREPARACIÓN Disponer las yemas en un tazón y agregar un poco de sal. Batir con ayuda de un batidor globo e incorporar el aceite, poco a poco, en forma de hilo. Al espesar ligeramente, integrar el jugo de limón o el vinagre. Añadir paulatinamente el resto del aceite sin dejar de batir. Ajustar sazón con sal y, de ser necesario, más limón o vinagre.

Continúa en siguiente hoja

Página 2 de 4

Fecha 14.10.2022	Sección Buena Mesa	Página 1-4
----------------------------	------------------------------	----------------------

ESPAGUETI A LA CARBONARA

4 PORCIONES ● 20 MIN ● SENCILLO

4 yemas de huevo + Sal y pimienta + 100 gramos de queso pecorino romano rallado + 4 cucharaditas de aceite de olivo extra virgen + 8 rebanadas de tocino + 350 gramos de espagueti

PREPARACIÓN Batir las yemas con una pizca de sal y $\frac{1}{4}$ del queso. Calentar el aceite a fuego medio y sofreír el tocino. Cocer, mientras, la pasta en agua con sal hasta alcanzar el punto al dente. Escurrir y reservar un poco del agua de cocción. Agregar la pasta a la cacerola con el tocino. Mezclar bien y retirar del fuego. Agregar al batido de yemas dos o tres cucharadas del agua de cocción y verter sobre la pasta. Mezclar durante 30 segundos. Incorporar el queso restante y mezclar nuevamente. Sazonar con abundante pimienta y servir de inmediato.



Continúa en siguiente hoja

Página 3 de 4

Fecha 14.10.2022	Sección Buena Mesa	Página 1-4
----------------------------	------------------------------	----------------------

MERENGUES

16 PIEZAS ● 3½ HORAS ● MEDIO



100 gramos de claras de huevo + 200 gramos de azúcar
PREPARACIÓN Precalentar el horno a 100 °C. Batir las claras con ¼ del azúcar en un tazón perfectamente limpio sin rastros de grasa. Incorporar el resto del azúcar al alcanzar el punto de turrón (picos firmes). Verter la mezcla en una manga pastelera con duya circular y formar los merengues sobre una charola forrada con papel encerado. Hornear durante 3 horas a 100 °C con la puerta del horno ligeramente abierta hasta que los merengues estén completamente secos.

Recetas tomadas del libro "Huevos. 50 recetas fáciles", de Academia Barilla.

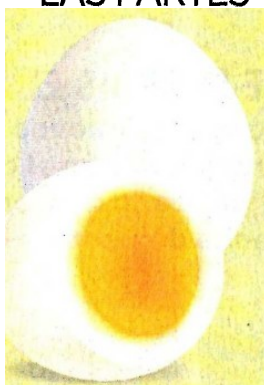
LAS PARTES

● YEMA

La parte central y anaranjada. Supone del 30 al 33% del peso. Ahí se produce la fecundación y el desarrollo embrionario.

● CÁSCARA

Se compone de carbonato cálcico (94%), carbonato magnésico, fosfato cálcico (1%) y materia orgánica. Su color depende de la raza de la gallina. Tiene entre 7 mil y 15 mil poros.



● CLARA O ALBUMEN

Constituye aproximadamente 60 por ciento del total del peso. Se compone de cuatro capas que forman el llamado saco albuminoideo, cuya función es proteger a la yema.

● CUTÍCULA

Capa de queratina que cierra los poros, aunque permite intercambio gaseoso (salida de CO2 y entrada de oxígeno).

Fuente: Instituto de Estudios del Huevo