



# 7 Maneras de Usar Huevos Duros

1. Corte 6 huevos duros en trozos y combínelos con  $\frac{1}{2}$  taza de mayonesa, 1 cucharadita de curry en polvo y  $\frac{1}{2}$  taza de zanahorias rayadas para obtener una ensalada de huevo más picante.
2. Caliente aceite en un sartén a fuego medio. Agregue 3 tazas de arroz cocido que haya sobrado y deje cocinar durante 10 a 12 minutos. No revuelva, así el arroz quedará tostado y crujiente. Agregue 3 huevos duros picados, cilantro picado, una pizca de salsa de soya y su salsa picante favorita.
3. Mezcle 2 tazas de papas hervidas con aceite de oliva, jugo fresco de limón y perejil. Mezcle con 4 huevos duros cortados. Agregue sal a su gusto.
4. Cueza un manojo col rizada hasta que esté suave. Agregue 3 huevos duros cortados, vinagre y hojuelas de pimiento rojo molidas.
5. Mezcle 8 huevos duros cortados con salsa, cilantro y frijoles negros y prepare unos burritos.
6. Corte 8 huevos duros a la mitad. Bata aceite,  $\frac{1}{2}$  taza de perejil picado finamente y sal. Distribuya el aderezo sobre los huevos cortados.
7. Mezcle 1 contenedor de tomates cereza cortados a la mitad, pepino picado, aceite de oliva y lima. Termine agregando trozos de huevo duro.

## Lleno de Proteína

Los huevos duros son la mejor comida saludable, accesible y rápida. Están llenos de proteína, son fáciles de llevar y van con muchos sabores

## Cómo Cocer un Huevo Duro

Ponga los huevos, en una sola capa, al fondo de una olla llena de agua. Caliente la olla a fuego fuerte y lleve a hervor. Apague el fuego, cubra la olla con su tapa y déjela reposar durante 10 minutos (o menos si prefiere tener un centro menos sólido).



Para obtener recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

Together we can solve hunger™