DRA. MARÍA TERESA MORETA
Gastroenterología · Endoscopia · Neurogastroenterología

@dra.moretagastro
Cuido con amor tu salud digestiva

Huevos en el desayuno

4 formas fáciles de comerlos, siempre con una grasa buena

Tu huevo nunca va solo. Escoge una grasa buena:
Tajadas de aguacate · Aceite de oliva · Cajuil, almendras o chía
Y súmale vegetales: tomate, cebolla, ají, pepino, berenjena, tayota o auyama.

1 Huevos hervidos

Cómo hacerlo

- Ponlos en una olla con agua fría.
- Cuando hierva: 6 a 7 minutos para yema suave, 9 a 10 minutos para duros.
- Pásalos a agua fría y pélalos.

Acompáñalo con

- Tajadas de aguacate con sal y limón.
- Tomate y pepino picados.

Consejo: con cáscara te duran hasta 5 días en la nevera.

2 Fritos en aceite de oliva

Cómo hacerlo

- Una cucharadita de aceite de oliva, a fuego medio-bajo.
- Echa el huevo y tapa el sartén un minuto.
- Que el aceite no eche humo.

Acompáñalo con

- Berenjena o tayota salteada con ajo y cebolla.
- Tajadas de aguacate.

Consejo: usa aceite nuevo, nunca el que ya se usó para freír.

3 Huevos revueltos

Cómo hacerlo

- Sofríe cebolla, ají y tomate en un poquito de aceite de oliva.
- Echa los huevos batidos a fuego bajo.
- Muévelos suave hasta que cuajen.

Acompáñalo con

- Tajadas de aguacate.
- Tomate y pepino picados.

Consejo: a fuego bajo no se ponen secos ni duros.

4 Tortilla u omelette

Cómo hacerlo

- Bate 2 o 3 huevos con una pizca de sal.
- Échalos al sartén con aceite de oliva.
- Cuando cuaje abajo, pon el relleno y dobla.

Acompáñalo con

- Relleno: tomate, cebolla, ají o berenjena.
- Tajadas de aguacate al lado.

Consejo: usa los vegetales que sobraron de la cena.

Mejor evita al lado del huevo

- Salami, longaniza y otros embutidos.
- Queso frito todos los días.
- Margarina y aceite reutilizado.
- Mucho pan blanco. Si quieres víveres, poquito: plátano verde, batata o yuca hervida.

¿Cuántos huevos puedo comer?

Para la mayoría de las personas sanas, **2 a 3 huevos al día** está bien.

Si tienes el colesterol alto, diabetes o alguna enfermedad del corazón o del hígado, pregúntale a tu médico cuántos te convienen.