



## Huevos, siempre en tu nevera

Rico en proteínas de muy alta calidad, el huevo es un alimento que ofrece un sinfín de posibilidades en la cocina.

- En su interior encontramos la clara (transparente) formada fundamentalmente por agua (86%) y proteínas de alto valor biológico; y la yema (entre amarilla y anaranjada), rica en grasas saturadas, colesterol, lecitina, vitaminas liposolubles (A, D), hidrosolubles (tiamina, riboflavina) y minerales, como hierro, fósforo, cinc, selenio y sodio.
- Para evitar la salmonelosis, no deben consumirse en crudo durante la temporada de calor. Las tortillas y los revueltos deben cocinarse hasta que estén bien cuajados, y no hay que volver a ponerlos en el plato donde fueron bati-



dos. Además, no se deben lavar pues se elimina la cutícula, una capa protectora que impide la entrada de microorganismos a través de la cáscara.

- Contrariamente a lo que se suele creer, el color de su cáscara no tiene relación alguna con su valor nutritivo ni con su calidad; tan sólo depende de la raza de la gallina ponedora.
- En el frigorífico se conservan entre 7 y 10 días. Es mejor guardarlos separados de otros alimentos debido a que absorben fácilmente los olores.