



RECETARIO GRATUITO



7 desayunos con huevo



Recetas fáciles para cada día



LAS DIETAS SALUDABLES

Una idea diferente para tu desayuno

Siete recetas con ingredientes cotidianos para que preparar el desayuno sea más fácil, variado y sabroso. Elige la que te apetezca y repite tus favoritas.

Cómo usar este recetario

Cada receta rinde **1 porción**. Los tiempos son aproximados y pueden variar según tu cocina. Una taza equivale a 240 ml; una cucharada, a 15 ml; y una cucharadita, a 5 ml.

Las recetas son opciones para elegir, no una indicación de comer huevo todos los días ni de consumir dos huevos diarios. Adapta cantidades y frecuencia a tus necesidades y a la orientación de tu profesional de salud.

Antes de comenzar

Ten a mano una sartén antiadherente, una olla pequeña, un recipiente para batir y una espátula. Lava las verduras y mide los ingredientes antes de encender el fuego.

Si tienes alergia al huevo, estas recetas no son adecuadas para ti. Si debes controlar el colesterol o seguir una dieta especial, consulta cómo adaptarlas. Este material es educativo y no sustituye atención médica.

Tu recorrido

- 03 · Tostada con palta y huevo
- 04 · Revuelto de espinaca y tomate
- 05 · Tortilla de avena y verduras
- 06 · Huevos en salsa de tomate
- 07 · Wrap de huevo y frijoles
- 08 · Tortilla de champiñones
- 09 · Bowl de camote y huevo
- 10 · Lista de compras
- 11 · Organización y conservación

Tostada con palta y huevo

1 PORCIÓN | 15 MINUTOS



Ingredientes

1 huevo · 1 rebanada grande de pan integral · 1/4 de palta (aguacate) · 1/2 tomate pequeño · 1 cucharadita de jugo de limón · Pimienta y perejil al gusto

Preparación

1. Coloca el huevo en una olla y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina a hervor suave unos 10-12 minutos, hasta que clara y yema estén firmes.
2. Enfría el huevo en agua fría, pélalo y córtalo en rodajas.
3. Tuesta el pan. Aplasta la palta con el limón y úntala sobre la tostada.
4. Añade el tomate, el huevo y el perejil. Termina con pimienta.

Truco de cocina: Si ya tienes huevo duro refrigerado, puedes montar la tostada en unos 5 minutos.

A tu gusto: Acompaña con una fruta de temporada si necesitas un desayuno más abundante.

Revuelto de espinaca y tomate

1 PORCIÓN | 10 MINUTOS



Ingredientes

1 huevo · 1 taza de espinaca cruda · 1 tomate pequeño picado · 1 cucharadita de aceite de oliva · 1 rebanada de pan integral · Pimienta y orégano al gusto

Preparación

1. Calienta el aceite a fuego medio y saltea el tomate durante 2-3 minutos.
2. Añade la espinaca y remueve 1-2 minutos, hasta que pierda volumen.
3. Bate el huevo, viértelo en la sartén y cocina a fuego medio-bajo, removiendo hasta que quede completamente cuajado.
4. Condimenta y sirve con el pan tostado.

Truco de cocina: Cocina a fuego suave para mantener una textura tierna, sin dejar partes líquidas.

A tu gusto: Puedes cambiar la espinaca por acelga bien picada y cocida.

Tortilla de avena y verduras

1 PORCIÓN | 15 MINUTOS



Ingredientes

1 huevo · 3 cucharadas de avena en hojuelas · 2 cucharadas de agua · 1/4 taza de zanahoria rallada · 1/4 taza de zapallito italiano rallado · 1 cucharadita de aceite de oliva · Pimienta y orégano al gusto

Preparación

1. Mezcla la avena con el agua y deja reposar 3 minutos.
2. Exprime ligeramente el zapallito para quitar el exceso de agua. Añádalo a la avena con la zanahoria y el huevo batido.
3. Calienta el aceite en una sartén pequeña. Vierte la mezcla y extiéndela en una capa fina.
4. Cocina a fuego medio-bajo unos 4-5 minutos por lado. Comprueba que el centro esté firme y totalmente cocido.

Truco de cocina: Una tortilla fina se cocina de manera más uniforme que una muy gruesa.

A tu gusto: Sirve con tomate fresco. Si necesitas evitar gluten, utiliza avena certificada sin gluten.

Huevos en salsa de tomate

1 PORCIÓN | 20 MINUTOS



Ingredientes

2 huevos · 1 tomate grande picado · 1/4 de pimiento picado · 2 cucharadas de cebolla picada · 1 cucharadita de aceite de oliva · 2-3 cucharadas de agua · 1 rebanada de pan integral · Pimentón y pimienta al gusto

Preparación

1. Calienta el aceite en una sartén pequeña con tapa. Cocina la cebolla y el pimiento durante 4 minutos.
2. Añade el tomate, el agua y el pimentón. Cocina 5-6 minutos hasta formar una salsa.
3. Haz dos huecos en la salsa y añade los huevos. Tapa y cocina a fuego bajo hasta que claras y yemas estén firmes, unos 6-9 minutos; prolonga si es necesario.
4. Sirve con la tostada integral.

Truco de cocina: Para una versión con un huevo, utiliza solo uno y añade 1/3 taza de frijoles cocidos a la salsa.

A tu gusto: La lista de compras corresponde a la versión principal con dos huevos.

Wrap de huevo y frijoles

1 PORCIÓN | 12 MINUTOS



Ingredientes

1 huevo · 1 tortilla integral mediana · 1/3 taza de frijoles cocidos y escurridos · 1/2 tomate pequeño picado · 1/4 de palta · 1 cucharadita de aceite de oliva · Comino y limón al gusto

Preparación

1. Calienta los frijoles con una cucharada de agua y una pizca de comino.
2. Bate el huevo y revuélvelo en la sartén con el aceite hasta que esté completamente cuajado.
3. Calienta la tortilla unos segundos por lado. Coloca los frijoles, el huevo, el tomate y la palta.
4. Añade unas gotas de limón, dobla los extremos y enrolla. Sirve de inmediato.

Truco de cocina: Si usas frijoles en conserva, elige una opción baja en sodio y enjuágalos.

A tu gusto: Puedes reemplazar los frijoles por garbanzos cocidos ligeramente aplastados.

Tortilla de champiñones

1 PORCIÓN | 15 MINUTOS



Ingredientes

1 huevo · 3/4 taza de champiñones laminados · 1/2 taza de espinaca cruda · 1 cucharada de agua · 1 cucharadita de aceite de oliva · 1 rebanada de pan integral · Pimienta y perejil al gusto

Preparación

1. Calienta el aceite y cocina los champiñones durante 4-5 minutos, hasta que se evapore el líquido que sueltan.
2. Añade la espinaca y cocina un minuto más.
3. Bate el huevo con el agua y la pimienta. Viértelo sobre las verduras y distribuye bien.
4. Cocina a fuego bajo, con tapa, hasta que toda la mezcla esté cuajada. Dobla con cuidado y sirve con pan y perejil.

Truco de cocina: Usa una sartén pequeña para que la tortilla no se rompa al doblarla.

A tu gusto: Si prefieres, revuelve la mezcla: mismos ingredientes, otra presentación.

Bowl de camote y huevo

1 PORCIÓN | 20-25 MINUTOS



Ingredientes

1 huevo · 1 camote pequeño (unos 150 g) · 1/2 taza de espinaca cruda · 1/2 tomate pequeño · 1 cucharadita de aceite de oliva · 1 cucharadita de jugo de limón · Pimienta al gusto

Preparación

1. Pela el camote y córtalo en cubos pequeños. Hiévelo 10-15 minutos, hasta que esté tierno, y escurre.
2. En otra olla, cocina el huevo en agua a hervor suave unos 10-12 minutos, hasta que clara y yema estén firmes. Enfría, pela y corta.
3. Saltea la espinaca con el aceite durante 1-2 minutos.
4. Coloca el camote, la espinaca, el tomate y el huevo en un bowl. Añade limón y pimienta.

Truco de cocina: Puedes usar camote cocido con antelación, siempre que se haya refrigerado correctamente.

A tu gusto: Si deseas una porción más abundante, añade frijoles cocidos o una rebanada de pan integral.

Tu lista de compras

Cantidades aproximadas para preparar cada receta una vez, para una persona. No incluyen los acompañamientos opcionales ni las variantes. Revisa primero lo que ya tienes.

Huevos y legumbres

- 8 huevos
- 1/3 taza de frijoles cocidos (una conserva pequeña dejará sobrante)

Verduras y frutas

- 1 palta pequeña (usarás la mitad)
- 4 tomates medianos aproximadamente
- 2 tazas de espinaca cruda
- 1 zanahoria pequeña
- 1 zapallito italiano pequeño
- 1 pimienta (usarás 1/4)
- 1 cebolla pequeña (usarás 2 cucharadas)
- 3/4 taza de champiñones laminados
- 1 camote pequeño, unos 150 g
- 1 limón y un poco de perejil

Pan y cereales

- 4 rebanadas de pan integral
- 1 tortilla integral mediana
- 3 cucharadas de avena en hojuelas

Despensa

- 6 cucharaditas de aceite de oliva (30 ml)
- Pimienta, orégano, comino y pimentón

Compra práctica: Si compras envases completos, reserva los sobrantes para otras comidas. Puedes congelar el pan en rebanadas y descongelar solo lo que vayas a usar.

Organiza, cocina y conserva

Prepara lo justo

Lava y corta las verduras de las próximas comidas. Cocina el camote y los frijoles con antelación si te ayuda. Guarda todo en recipientes limpios, cerrados y con fecha. No dejes una semana completa de platos cocinados en la nevera.

Seguridad con los huevos

- Mantén los huevos refrigerados a **4 °C o menos**.
- Lávate las manos y limpia utensilios y superficies después de manipular huevo crudo.
- Cocina hasta que la clara y la yema estén firmes. Los revueltos deben quedar totalmente cuajados.
- Refrigerera los alimentos cocinados antes de que pasen 2 horas; antes de 1 hora si hace más de 32 °C.
- Consume los huevos duros refrigerados dentro de 1 semana y los platos cocinados con huevo dentro de 3-4 días.
- Recalienta los platos conservados hasta alcanzar 74 °C en el interior. [1]

Una idea para seguir

Elige tu receta favorita y anota qué ingredientes tienes. Un desayuno sencillo empieza con una decisión pequeña.

Mi favorita: _____

La prepararé el: _____

Volver al artículo sobre el consumo de huevos

[1] FDA, [Seguridad con los huevos](#). Fuente de las indicaciones de manipulación y conservación. Las recetas son propuestas originales; los tiempos son orientativos. No se han calculado calorías ni nutrientes.