

# BENEFICIOS DEL HUEVO EN LA DIETA

El huevo es un ingrediente básico en nuestra alimentación. Posee un alto contenido en nutrientes, como proteínas, vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales.



## MITOS RELACIONADOS CON EL HUEVO

### ¿VERDAD o MENTIRA?

- Comer muchos huevos sube los niveles de colesterol. **M**
- Como máximo, podemos comer dos huevos por semana. **M**
- Hemos de evitar comer huevo crudo. **V**
- Antes de guardar el huevo en la nevera, hay que lavarlo. **M**
- Los huevos de color son más nutritivos que los blancos. **M**

# BENEFICIOS DEL HUEVO EN LA DIETA

## VALOR NUTRICIONAL

### EL VALOR ENERGÉTICO DEL HUEVO DEPENDE DE LA

**COCCIÓN.** Un huevo frito aporta aproximadamente 100 Kcal, mientras que un huevo escalfado aporta unas 70 Kcal.

- **VITAMINAS Y MINERALES.** El huevo aporta todas las vitaminas menos la C, y también es una buena fuente de minerales.

## Prueba tortillas diferentes...

- Mini tortillas con mozzarella, orégano y salsa de tomate
- Fritatta con tomate seco y albahaca
- Tortilla de col con gambas y bacón

