

Poached Eggs

Huevos Escalfados

- In a shallow pan, bring water and vinegar to a light boil. Make sure there is enough liquid to cover the eggs.
En una cacerola, hierva el agua y el vinagre. Procure que haya suficiente líquido para cubrir los huevos.
- Add eggs to the pan one at a time. For best results, crack an egg in a cup and carefully lower the cup into the boiling water. Tilt the cup and let the egg float out into water.
Añada los huevos uno a la vez. Para mejores resultados, rompa un huevo en una taza y con cuidado baje la taza hasta el agua. Incline la taza y deje que se deslice el huevo hacia el agua.
- Cook eggs for about 5 minutes until the white is set.
Cocine los huevos por aproximadamente 5 minutos hasta que la clara se ponga blanca.
- Remove eggs with a slotted spoon.
Quite los huevos con una cuchara grande ranurada.



Serves/Porciones: 4

4 eggs
huevos

1 teaspoon vinegar
cucharita de vinagre

approximately 4 cups water
aproximadamente 4 tazas de agua

Poaching an egg is the healthiest way to cook a whole egg. Frying eggs in butter adds a lot of calories and fat. If you need to fry an egg, frying in oil is a healthier alternative to butter. Taking out the egg yolk and only eating the egg white also lowers the amount of fat.

Escalfar los huevos es la manera más saludable de cocinar un huevo entero. Freír huevos en mantequilla añade muchas calorías y grasa. Si necesita freír un huevo, utilice aceite, el cual es más saludable que la mantequilla. Quitar la yema y sólo comer las claras también baja la cantidad de grasa.

Time: 10 minutes
Tiempo de preparación: 10 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 70
Calorías: 70

Fat: 4 g
Grasa: 4 g

Monounsaturated Fat: 2 g
Grasa monoinsaturada: 2 g

Fiber: 0 g
Fibra: 0 g

Protein: 6 g
Proteína: 6 g

Cholesterol: 180 mg
Colesterol: 180 mg

Polyunsaturated Fat: <1 g
Grasa poliinsaturada: <1 g

Carbohydrate: <1 g
Carbohidratos: <1 g

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Sodium: 63 mg
Sodio: 63 mg

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable