



Recuerda!

Las comidas preparadas con huevo se deberán consumir inmediatamente o conservarlas en el frigorífico hasta su consumo. Nunca deberán dejarse a temperatura ambiente más de dos horas

Los huevos y

otros alimentos preparados con huevo

Los huevos son uno de los alimentos fundamentales en la dieta. Además de **aportar nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas y minerales**, durante todas las etapas de la vida, sirven para elaborar multitud de platos dulces y salados.

Conservación y manipulación

Los huevos se conservarán en la parte del frigorífico reservada a ellos o en los estantes dentro de su envase y así evitar que toquen otros alimentos.

No es recomendable usar los huevos que hayan superado la fecha de duración mínima ni los que estén rotos. También se deben tirar a la basura los huevos con olores extraños y los que tengan moho en la cáscara, que presenten un aspecto anormal o que estén muy sucios. Siempre es mejor tirarlos que arriesgarse a padecer una salmonelosis.

Si los huevos están algo sucios, es recomendable lavarlos con agua, pero únicamente antes de utilizarlos para no eliminar la capa de mucus superficial que le sirve de protección contra microorganismos y suciedades.

Cuando se preparen postres o salsas con huevo que no requieran un calentamiento, es mejor usar los recién comprados. No obstante, hay que saber que si se utilizan huevos frescos y no se les aplica un tratamiento térmico, existe la posibilidad de que se encuentren bacterias vivas en el alimento.

Los huevos **no deben romperse en el plato donde vayamos a batirlos o a mezclar con otros ingredientes.** Tampoco se utilizarán las cáscaras rotas para separar las yemas de las claras.

Además, para evitar la contaminación cruzada, debemos evitar que los huevos entren en contacto con otros alimentos.

Cómo cocinarlos

Los huevos se deben cocinar de forma que las claras y las yemas queden completamente cuajadas y en las tortillas y revueltos el huevo no debe quedar líquido. Si se quieren cocinar sin cuajarlos completamente, es preferible usarlos muy frescos, es decir, que tengan una fecha de duración mínima lejana.