



Sandwichitos de ensalada de huevo

Estos sandwichitos resultan ideales para una merienda o para el almuerzo.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

los INGREDIENTES

3 huevos, frescos, grandes, enteros

1 cucharada de cebollín, fresco, picado (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

2 cucharadas de apio, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el apio cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

Una pizca de pimienta negra, molida

¼ cucharadita de mostaza, seca, molida

2 cucharadas de mayonesa, reducida en grasa

2 cucharaditas de pepinillo picado (*relish*), dulce

3 panes o panecillos (hamburguesa, brioche, etc. de al menos 28 g o 1 oz cada uno)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Hierva los huevos: Coloque los huevos en una olla grande y agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que el agua comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en el agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar, como huevos hervidos duros. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
3. Mientras se cocinan los huevos, prepare un baño de hielo. Coloque hielo y agua en un tazón. Póngalo a un lado.
4. Cuando los huevos están listos, retírelos con una cuchara ranurada y colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.
5. Pele y pique los huevos.
6. En un tazón pequeño, combine los huevos, el cebollín, el apio, la pimienta, la mostaza seca, la mayonesa y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).
7. Coloque ¼ taza de ensalada de huevo dentro de cada pan.
8. Corte el sándwich por la mitad.
9. Sirva ½ sandwichito. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ sandwichito de ensalada de huevo

Nutrientes	Cantidad
Calorías	101
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	104 mg
Sodio	95 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	21 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 onza equivalente de sustitutos de carne
½ onza equivalente de granos

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene huevos (huevos y mayonesa) y trigo (pan).** Los panes pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y hará que resulte más fácil pelarlos.
- Si prepara la ensalada de huevo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los sándwiches.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.