

Huevos

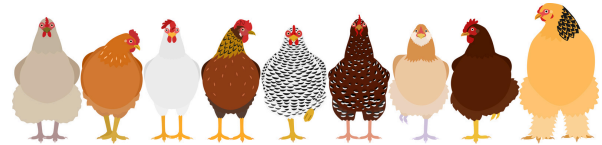


Abre el poder de la nutrición

Los **huevos** son una gran fuente de proteínas de alta calidad y están cargados con vitaminas y minerales como B12, ácido fólico, calcio y colina.

Los huevos se pueden preparar de varias maneras; se pueden hervir, escalfar, hornear o freír en sartén. Pueden ser un complemento saludable para casi cualquier comida.

Cada huevo contiene 72 calorías, 6 gramos de proteína y 5 gramos de grasa.



¡No juzgues un huevo por su cáscara!

Los huevos vienen en muchos colores, como blanco y café, pero el color no cambia su valor nutricional. La diferencia de color proviene de la raza de la gallina que puso el huevo. No importa el color, todos los huevos están llenos de la misma proteína y nutrientes saludables.

