

Los huevos de codorniz son un alimento muy nutritivo y saludable, que a pesar de que son más pequeños que los huevos de gallina, tienen un sabor semejante y al compararlos a nivel nutricional son ligeramente más calóricos y ricos en nutrientes como calcio, fósforo, zinc y hierro.

Cada huevo de codorniz es mucho más rico y concentrado tanto a nivel calórico como nutricional, siendo una excelente alternativa para colocarlo en las meriendas de los niños o para una entrada en una cena con amigos, para preparar una ensalada o un sándwich, por ejemplo.

Principales beneficios

Los beneficios de incluir huevos de codorniz en la dieta son:

Huevos de codorniz: Beneficios para la salud y cómo cocinarlos.

Última actualización: Martes, 30 Marzo 2021 01:46

Visto: 19787

Ayudar a prevenir la anemia, debido a que es rico en hierro y ácido fólico;

Aumentar la masa muscular por ser una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, que favorece la hipertrofia muscular;

Formación de glóbulos rojos saludables, gracias a que es rico en vitamina B12;

Mantener la salud visual, así como promover el crecimiento en los niños, por ser rico en vitamina A;

Ayudar a mejorar la memoria y el aprendizaje, por ser rico en colina y selenio, nutrientes esenciales que intervienen en el sistema nervioso y previenen la aparición de enfermedades como el Alzheimer o demencia;

Fortalecer el sistema inmunológico, por ser rico en antioxidantes y selenio, que ayudan a aumentar las defensas del organismo;

Fortalecer los huesos y dientes, debido a que es rico en vitamina D, que favorece la absorción de calcio en el intestino, así como de fósforo.

Además de esto, también ayuda a fortalecer el sistema inmune debido a que es rico en antioxidantes como la vitamina A y D, zinc y selenio, así como mejorar la salud cardiovascular y evitar el envejecimiento precoz.

Información Nutricional

En la tabla a adjunta en las imagenes se muestra la comparación entre 5 huevos de codorniz y 1 huevo de gallina crudos.

Huevos de codorniz: Beneficios para la salud y cómo cocinarlos.

Última actualización: Martes, 30 Marzo 2021 01:46

Visto: 19787

Composición nutricional	Huevo de codorniz 5 unidades (50 gramos aprox)	Huevo de gallina 1 unidades (50 gramos aprox)
Energía	88,5 kcals	71,5 kcals
Proteínas	6,85 g	6,50 g
Lípidos	6,35 g	4,45 g
Carbohidratos	0,4 g	0,8 g
Colesterol	284 mg	178 mg
Calcio	39,5 mg	21 mg
Magnesio	5,5 mg	6,5 mg
Fósforo	139,5 mg	82 mg
Hierro	1,65 mg	0,8 mg
Sodio	64,5 mg	84 mg
Potasio	39,5 mg	75 mg
Zinc	1,05 mg	0,55 mg
Vitamina B12	0,8 mcg	0,5 mcg
Vitamina A	152,5 mcg	95 mcg
Vitamina D	0,69 mcg	0,85 mcg
Ácido fólico	33 mcg	23,5 mcg
Colina	131,5 mg	125,5 mg
Selenio	16 mcg	15,85 mcg

¿Cómo cocer huevos de codorniz?

Colocar un poco de agua en una olla a hervir con una pizca de sal, una vez que comience a hervir se deben introducir los huevos de codorniz uno a uno y con mucha delicadeza. Tapar la olla y cocinarlos durante 3 a 5 minutos.

¿Cómo se deben pelar?

Para pelar los huevos de codorniz más fácilmente, una vez cocidos se deben sumergir en agua fría, dejándolos reposar un par de minutos. Una vez que transcurra el tiempo se deben retirar y colocarlos en una tabla, con la mano se deben realizar movimientos circulares con un poco de presión y una vez partida la cáscara se debe retirar.

Otra manera es colocarlos en un frasco de vidrio con agua fría hasta cubrirlos, taparlo y agitar fuertemente. Retirar los huevos y pelar la cáscara.

Recetas de huevo de codorniz

El huevo de codorniz por ser pequeño sirve para crear algunos platos bien creativos y saludables. Algunas formas de prepararlos son:

1. Pinchos de huevos de codorniz

Ingredientes

Salmón ahumado;

Huevos de codorniz;

Tomates cherry;

Pinchos de madera.

Modo de preparación

Cocinar los huevos de codorniz, una vez pelados alternar en el pincho un huevo, un tomate cherry y un pedazo de salmón ahumado.



2. Ensalada con huevos de codorniz

Los huevos de codorniz combinan con cualquier tipo de ensalada, ya sea con vegetales cocidos como con vegetales crudos. Pudiendo aderezarse con una vinagreta o con un aderezo a base de yogur natural con finas hierbas.

Huevos de codorniz: Beneficios para la salud y cómo cocinarlos.

Última actualización: Martes, 30 Marzo 2021 01:46

Visto: 19787



Cortesía: <https://www.tuasaude.com/es/>

[#soberaniaalimentaria](#) [#CubaEduca](#) [#alimentacionsaludable](#) [#alimentacionsana](#) [#Alimentacion](#)