



LOS TRUCOS MÁS SALUDABLES

HUEVOS: RECONOCE LOS MÁS FRESCOS

Si al cascar un huevo, la clara se dispersa demasiado es un signo inequívoco de que no está demasiado fresco. Cuando esto suceda, te aconsejamos cocinarlo a conciencia para que no quede crudo. Sin embargo, cuando la clara queda recogida alrededor de la yema –señal de frescura– puedes cocinarlo como más te guste: frito con la yema poco hecha, revuelto sin que llegue a cuajar del todo, etc.