



EGGS



Are we the only ones who can't believe it's June already? Summer is finally here again! For many of us in the Nutrition Department that means spending time outside or at the beach with a picnic lunch— often an egg salad sandwich. Eggs are a high quality source of protein with 6 grams per egg. Nearly half of the egg's protein is in the yolk, so if you are only eating egg whites, the amount of protein will be reduced. Protein is important for building and maintaining muscle, fighting infection, and growing strong hair and nails. Protein also helps keep us full throughout the day. Eggs also have a variety of vitamins and minerals such as Iron, and Vitamins A, E, and B12. Egg salad isn't the only thing you can make with eggs. Check out our ideas listed below!

Understanding Eggs and Cholesterol

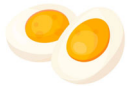
Cholesterol is a soft, waxy substance that comes from two sources: it is produced naturally by our bodies, and it's also found in the foods we eat. Our bodies need cholesterol for many important functions like creating hormones, bile acids, and vitamin D absorption. The body does a great job at regulating the amount of cholesterol that circulates in the blood. When you eat more cholesterol from food, your body produces less cholesterol to compensate. Conversely, when you eat less cholesterol from food, your body produces more to compensate. This explains why the cholesterol from the foods we eat has a minimal impact on our blood cholesterol levels in most people.

Ways to Use Eggs

- **Quick Egg Fried Rice-** Using leftover rice, or rice you have pre-cooked according to package instructions. Coat a medium microwave-safe bowl with nonstick cooking spray. Add 1 large egg and ½ teaspoon sesame oil (optional) and scramble lightly. Microwave egg mixture on high for 30 seconds. Remove egg from microwave and stir to break up cooked egg. Add rice, 1 cup frozen peas and carrots (thawed), 2 tablespoons soy sauce and ½ teaspoon ground ginger. Microwave on high another 30 seconds, stir and serve.
- **Poached Eggs (in the microwave!):** In a microwave safe mug, add ½ cup room temp water. Crack the egg into the water. Microwave on high for 30 seconds. Take the mug out and take a look at the egg— if the whites are still clear put the mug back in for another 20-60 seconds. Let the egg rest for 1 minute in the mug of hot water, then enjoy
- Boiled eggs are a great snack, crack an egg into soup for added protein, or bake eggs with your favorite veggies in a muffin tin to bake mini-frittatas to keep in the freezer for a quick breakfast!

FIND US ON





HUEVOS



¿Somos los únicos que no podemos creer que ya sea junio? ¡Por fin el verano está aquí otra vez! Para muchos de nosotros en el Departamento de Nutrición, eso significa pasar tiempo al aire libre o en la playa con un almuerzo tipo picnic, a menudo un sándwich de ensalada de huevo. Los huevos son una fuente de proteínas de alta calidad con 6 gramos por huevo. Casi la mitad de la proteína del huevo se encuentra en la yema, por lo que si solo comes claras, la cantidad de proteína se reducirá. La proteína es importante para desarrollar y mantener los músculos, combatir infecciones y hacer crecer el cabello y las uñas fuertes. La proteína también ayuda a mantenernos llenos durante todo el día. Los huevos también tienen una variedad de vitaminas y minerales como hierro y vitaminas A, E y B12. Sin embargo, la ensalada de huevo no es lo único que puedes hacer con huevos. ¡Echa un vistazo a nuestras ideas que se enumeran a continuación!

Entendiendo los huevos y el colesterol

El colesterol es una sustancia suave y cerosa que proviene de dos fuentes: nuestro cuerpo lo produce naturalmente y también se encuentra en los alimentos que comemos. Nuestros cuerpos necesitan colesterol para muchas funciones importantes, como la creación de hormonas, ácidos biliares y vitamina D. El cuerpo hace un gran trabajo regulando la cantidad de colesterol que circula en la sangre. Cuando usted come más colesterol de los alimentos, su cuerpo produce menos colesterol para compensar. Por el contrario, cuando consumes menos colesterol de los alimentos, tu cuerpo produce más para compensar. Esto explica por qué el colesterol de los alimentos que comemos tiene un impacto mínimo en nuestros niveles de colesterol en sangre en la mayoría de las personas.

Formas de utilizar huevos

- **Arroz frito rápido con huevo:** use arroz sobrante o arroz que haya cocinado previamente de acuerdo con las instrucciones del paquete. Cubra un tazón mediano apto para microondas con aceite en aerosol antiadherente. Agrega 1 huevo grande y ½ cucharadita de aceite de sésamo (opcional) y revuelve ligeramente. Cocine la mezcla de huevo en el microondas a temperatura alta durante 30 segundos. Retire el huevo del microondas y revuelva para romper el huevo cocido. Agregue arroz, 1 taza de guisantes y zanahorias congelados (descongelados), 2 cucharadas de salsa de soja y ½ cucharadita de jengibre molido. Cocine en el microondas a potencia alta otros 30 segundos, revuelva y sirva.
- **Huevos escalfados (¡en el microondas!):** En una taza apta para microondas, agregue ½ taza de agua a temperatura ambiente. Rompe el huevo en el agua. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 30 segundos. Saca la taza y mira el huevo; si las claras aún están claras, vuelve a colocar la taza durante otros 20 a 60 segundos. Deje reposar el huevo durante 1 minuto en la taza de agua caliente y luego disfrútelo.
- Los huevos duros son un excelente bocadillo, parta un huevo y añada a su sopa para agregar proteínas o hornee huevos con sus verduras favoritas en un molde para muffins para hornear mini-frittatas y guardarlas en el congelador para un desayuno rápido.

FIND US ON

