



HUEVOS



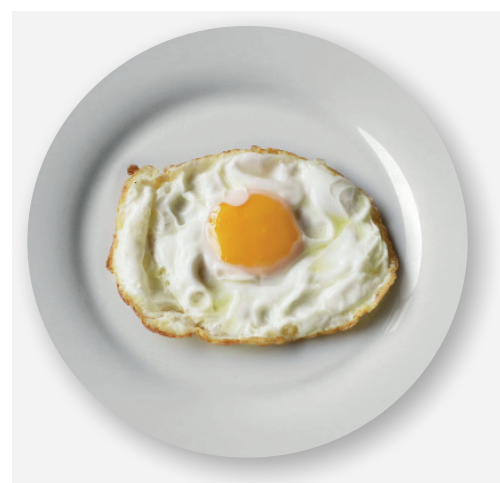
¿DE DÓNDE VIENEN LOS HUEVOS?

Los huevos provienen de las aves, por ejemplo, los pollos, codornices, patos, avestruces.

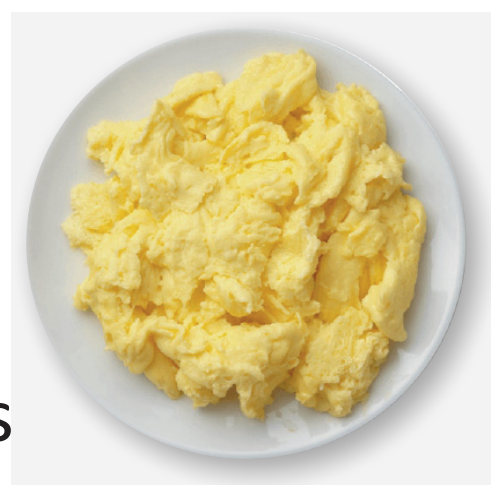
EJEMPLOS DE COMIDAS A BASE DE HUEVOS:



- huevo hervido o duro



- huevos fritos



- huevos revueltos

¿CÓMO LEER EL CÓDIGO DE UN HUEVO?

- 0 – Producción orgánica de huevos
- 1 – Huevos de gallinas camperas
- 2 – Huevos de gallinas criadas en suelo
- 3 – cría en jaulas

0 - PL- 64010496

VALORES NUTRICIONALES del huevo

Son una fuente de **proteínas saludables**, que es lo que construye nuestro cuerpo.

Son una fuente de muchas **vitaminas y minerales**, gracias a los cuales podemos disfrutar de una buena salud y buen aspecto

*0 incluso, por qué no...
¿un huevo escalfado?*

