



Huevos en canasta con corazones de fresa

Prepara un desayuno especial, rico en vitamina C, luteína y zeaxantina, en este mes del amor y la amistad.

Ingredientes:

- Huevo en una canasta:
 - 1 huevo
 - 1 rebanada de pan
 - ½ cucharada de mantequilla
 - Sal y pimienta
 - Perejil
 - Cortador de galletas en forma de corazón de 3”
- Corazones de fresa:
 - Fresas
 - Cortador de galletas en forma de corazón de 1½”
 - Cortador de galletas en forma de corazón de ¾”


Instrucciones:

Huevo en una canasta:

1. Con un cortador en forma de corazón, corta el centro de una rebanada de pan.
 - a. Nota: Si no tienes cortador, usa una taza para hacer un círculo.
2. Calienta una sartén a fuego medio y cúbreala con mantequilla.
3. Coloca ambas piezas de pan en la sartén y deja que se doren por 2-3 minutos.
4. Voltea el pan y baja el fuego a medio-bajo.
5. Rompe el huevo y colócalo con cuidado en el hueco del pan.
6. Tapa la sartén y cocina por 2-4 minutos, hasta que la clara esté bien cocida.
7. Retira del fuego y agrega perejil, sal y pimienta.

Corazones de fresa:

1. Lava y seca las fresas.
2. Retira las hojas con las manos.
3. Corta cada fresa por la mitad a lo largo.
4. Coloca el cortador de corazón (mediano o pequeño) sobre la fresa y presiónalo hasta el fondo.
5. Retira el exceso y empuja la fresa fuera del cortador con el dedo.
6. Repite con todas las fresas que vayas a servir.



*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud visual. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Eye Site on Weallness (n.d.). *Bon EYEppetit: Huevos en una cesta con corazones de fresa.* <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/es/post/bon-eyepetit-eggs-in-a-basket>



Eggs in a basket with strawberry hearts

Prepare a special breakfast rich in vitamin C, lutein, and zeaxanthin this month of love and friendship.

Ingredients:

- Egg in a basket:
 - 1 Egg
 - 1 Slice of bread
 - ½ TBSP of butter
 - Salt and pepper
 - Parsley
 - 3” heart-shaped cookie cutter
- Strawberry hearts:
 - Strawberries
 - 1 ½” heart-shaped cookie cutter
 - ¾” heart-shaped cookie cutter

Instructions:

Egg in a Basket:

1. Using a heart-shaped cookie cutter, cut the center out of a slice of bread.
 - a. Note: If you don't have a cutter, use a cup to make a circle.
2. Heat a skillet over medium heat and coat it with butter.
3. Place both pieces of bread in the skillet and let them toast for 2-3 minutes.
4. Flip the bread and lower the heat to medium-low.
5. Crack the egg and carefully place it into the hole in the bread.
6. Cover the skillet and cook for 2-4 minutes, until the egg white is fully cooked.
7. Remove from heat and sprinkle with parsley, salt, and pepper.

Strawberry Hearts:

1. Wash and dry the strawberries.
2. Remove the leaves by hand.
3. Cut each strawberry in half lengthwise.
4. Place a medium or small heart-shaped cutter over the strawberry and press all the way through.
5. Remove the excess and gently push the strawberry out of the cutter with your finger.
6. Repeat with as many strawberries as you plan to serve.