

# HUEVOS



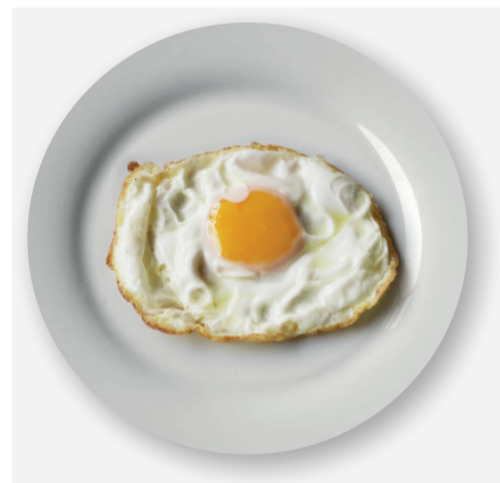
## ¿DE DÓNDE VIENEN LOS HUEVOS?

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

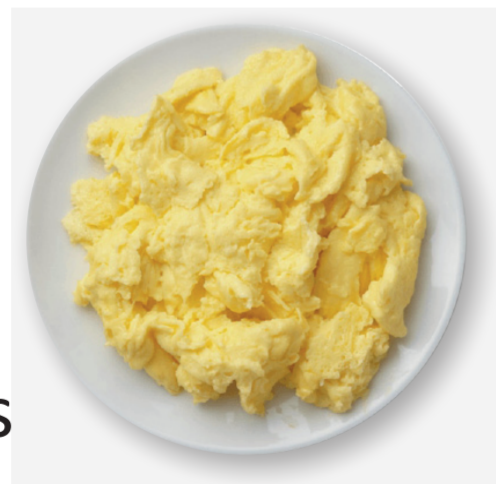
## EJEMPLOS DE COMIDAS A BASE DE HUEVOS:



• huevo hervido o duro



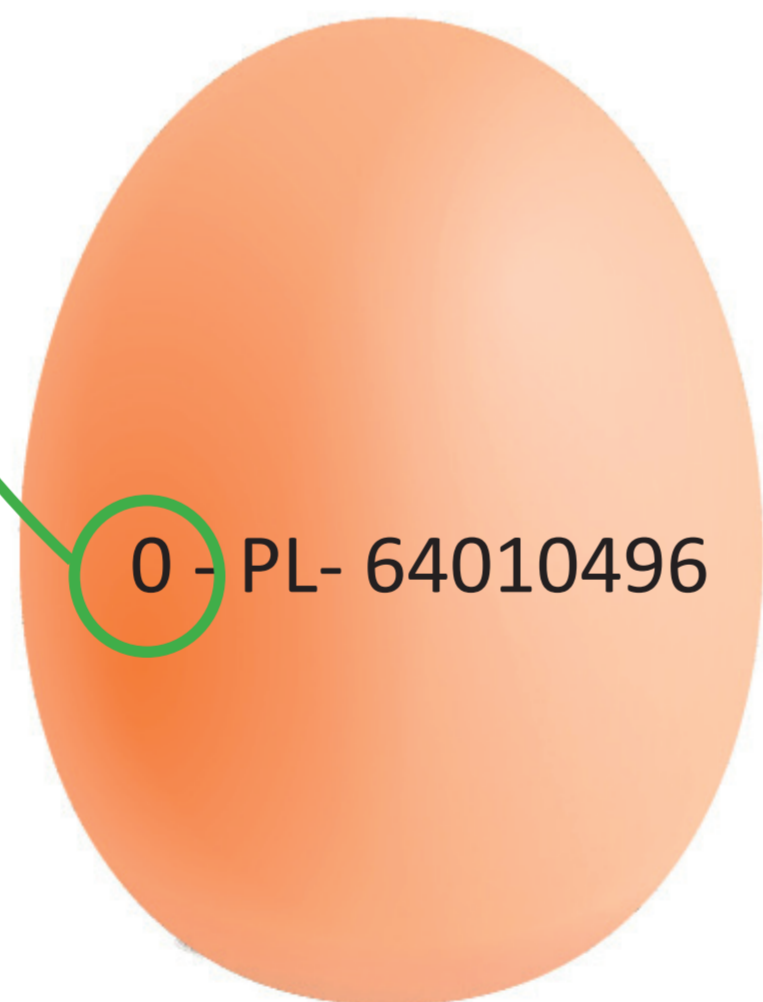
• huevos fritos



• 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 – Huevos de gallinas criadas en jaulas



0 - PL- 64010496

## VALORES NUTRICIONALES del huevo

Son una fuente de **proteínas de alta calidad**, 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.

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

