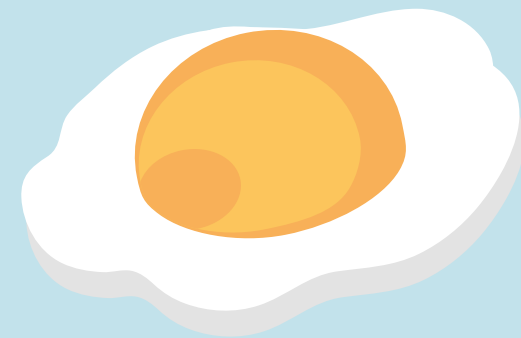


Get egg-cited for info on...

THE INCREDIBLE EGG!



High in Nutrition

Low in cost

DID YOU KNOW?

Eggs are among the most nutritious foods on the planet!

Eggs provide:
High quality protein
Healthy fats

B vitamins, Vitamin D, phosphorus
Antioxidants that offer major benefits for eye health!

ONE EGG
IS ONLY
80
CALORIES!

Egg Salad Sandwich

Ingredients:

- 2 eggs
- 2 tablespoons lite mayonnaise
- ¼ teaspoon prepared yellow mustard
- 1 tablespoon green onion, chopped
- salt and pepper to taste
- pinch of paprika



Instructions:

1. Place eggs in a saucepan and cover with cold water. Bring water to a boil and immediately remove from heat. Cover and let eggs stand in hot water for 10-12 minutes. Remove from hot water, cool, peel, and chop.
2. Place the chopped eggs in a bowl. Stir in the mayonnaise, mustard, and green onion. Season with salt, pepper and paprika. Spread on your favorite whole grain bread, crackers or sandwich wrap, or try using lettuce leaves!

What's up with eggs and cholesterol???

YES, EGGS HAVE CHOLESTEROL. BUT EGGS HAVE A VERY SMALL EFFECT ON YOUR BLOOD CHOLESTEROL LEVEL. SATURATED FATS FOUND IN MEATS AND FULL-FAT DAIRY PRODUCTS HAVE A MUCH GREATER EFFECT ON YOUR BLOOD CHOLESTEROL LEVELS AND CAN INCREASE YOUR RISK FOR HEART DISEASE

EGGS ARE SUPER NUTRITIOUS, BUT SOME OF THE FOODS WE OFTEN EAT WITH THEM ARE LESS HEALTHY - LIKE BUTTER, SALT, AND PROCESSED MEATS LIKE BACON AND SAUSAGE

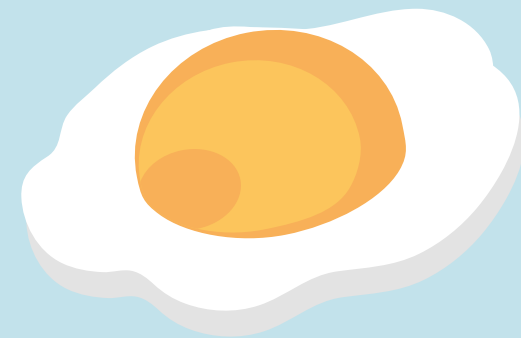
TAKE HOME MESSAGE: REDUCE YOUR SATURATED FAT INTAKE RATHER THAN RESTRICTING YOUR EGG INTAKE. ENJOY A NUTRITIOUS EGG OR TWO TODAY!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).
Created by Mackenzie Lane UConn Dietetics student.

This institution is an equal opportunity provider.

Obtener huevo-citado para obtener información sobre...

¡EL HUEVO INCREÍBLE!



Alto en Nutrición

Bajo en costo

¿SABÍAS?

¡Los huevos se encuentran entre los alimentos más nutritivos del planeta!

Los huevos proporcionan:

Proteínas

Sasasas saludables

L vitamínicos, vitamina D, fósforo

Antioxidantes que ofrecen grandes beneficios para la salud ocular

¡UN HUEVO
ES SÓLO
80
CALORÍAS!

Sándwich de ensalada de huevo

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 cucharadas lite mayonnaise
- 1/4 teaspoón preparado mostaza amarilla
- 1 cucharada de cebolla verde, picado
- alto y pimienta al gusto
- pinca de pimentón



Instrucciones:

1. Coloque los huevos en una cacerola y cúbralos con agua fría. Lleve el agua a ebullición y retírela inmediatamente del fuego. Cubra y deje que los huevos se pongan en agua caliente durante 10-12 minutos. Retirar del agua caliente, enfriar, pelar y picar.
2. Coloque los huevos picados en un tazón. Agregue la mayonesa, la mostaza y la cebolla verde. Sazonar con sal, pimienta y pimentón. Extender en su pan de grano entero favorito, galletas o envoltura sándwich, o tratar de usar hojas de lechuga.

Qué pasa con los huevos y el colesterol



SÍ, LOS HUEVOS TIENEN COLESTEROL. PERO LOS HUEVOS TIENEN UN EFECTO MUY PEQUEÑO EN SU NIVEL DE COLESTEROL EN LA SANGRE. LAS GRASAS SATURADAS QUE SE ENCUENTRAN EN LAS CARNES Y LOS PRODUCTOS LÁCTEOS CON GRASA COMPLETA TIENEN UN EFECTO MUCHO MAYOR EN SUS NIVELES DE COLESTEROL EN SANGRE Y PUEDEN AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMEDAD CORAZÓN

LOS HUEVOS SON SÚPER NUTRITIVOS, PERO ALGUNOS DE LOS ALIMENTOS QUE A MENUDO COMEMOS CON ELLOS SON MENOS SALUDABLES- COMO MANTEQUILLA, SAL Y CARNES PROCESADAS COMO TOCINO Y SALCHICHAS

LLEVE EL MENSAJE DE INICIO: REDUZCA SU INGESTA DE GRASAS SATURADAS EN LUGAR DE RESTRINGIR LA INGESTA DE ÓVULOS. ¡DISFRUTAR DE UN HUEVO NUTRITIVO O DOS HOY!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Creado por Mackenzie Lane UConn estudiante de dietética.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.