Huevos Endiablados

Meal Components: Meat / Meat Alternate **Main Dishes, D-02**

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Huevos grandes frescos		25 huevos		50 huevos	**1.** Coloque los huevos en una olla grande y cubra con agua fría. Hierva y luego cocine a fuego lento por 10 minutos. Escurra y enjuague con agua fría. Refrigere hasta que estén totalmente fríos. **2.** Pele los huevos y córtelos por la mitad. Remueva las yemas y colóquelas en un tazón diferente.
Aderezo de ensalada de bajas calorías	7 oz	¾ tza 2 Cdas	14 oz	1 ¾ tzas	**3.** Machaque las yemas, agregue el aderezo o la mayonesa, vinagre, ambas mostazas, azúcar y sal.
O	O	O	O	O	
Mayonesa baja en grasa	7 oz	¾ tza 2 Cdas	14 oz	1 ¾ tzas	
Vinagre blanco		1 cdta		2 cdta	
Mostaza en polvo		1 cdta		2 cdta	

Azúcar	2 Cdas	¼ tza
Sal	1 cdta	2 cdta

4. Coloque ½ oz (1 cucharada) de la mezcla de las yemas en cada mitad de las claras de huevo.

5. Cubra. Mantenga a 40º F o más frío. Una porción equivale a 2 mitades de huevo.

Serving	Yield	Volume
2 mitades de huevo hacen un huevo grande o el equivalente a 2 oz de carne magra cocida.	**25 Porciones:** 3 lb 2 oz **50 Porciones:** 6 lb 4 oz	**25 Porciones:** 50 mitades de huevo **50 Porciones:** 100 mitades de huevo

Nutrients Per Serving					
Calorías	100	Grasa saturada	1.89 g	Hierro	0.78 mg
Proteinas	6.34 g	Colesterol	216 mg	Calcio	26 mg
Carbohydrate	3.46 g	Vitamina A	322 IU	Sodio	230 mg
Grasa total	6.53 g	Vitamina C		Fibra dietetica	0.1 g