

LIVRO DE RECEITAS



■ Black
■ Yellow
■ Magenta
■ Cyan



Certified Proof Paper
Coated FOGRA 39L (ISO 12647)

rua miguel nelson bechara, 329
bairro do limão/sp - 11 3879.5591

■ Cyan ■ Magenta ■ Yellow ■ Black



Certified Proof Paper
Coated FOGRA 39L (ISO 12647)
rua miguel nelson bechara, 329
bairro do limão/sp - 11 3879.5591



Ovo um alimento nutritivo e só faz bem!

O ovo é um alimento fonte de proteína, presente tanto na clara como na gema.

A gema possui em sua composição vitaminas do complexo B como tiamina (B1), riboflavina (B2), piridoxina (B6), ácido fólico, vitamina B12, biotina e a mais expressiva deste complexo: a colina*.

Dentre as vitaminas lipossolúveis, o ovo é um dos poucos alimentos que possui vitamina D, responsável pela deposição do cálcio ósseo e também importante na prevenção de doenças cardiovasculares e diabetes. Possui ainda vitaminas A, E e K. Os carotenóides luteína e zeaxantina e possuem uma importante função antioxidante.

Em relação aos minerais, o ovo possui em sua composição cálcio, fósforo, ferro, magnésio, manganês, zinco, cobre e o selênio, cuja quantidade encontrada no ovo atende a metade das necessidades diárias de um adulto.

A gema possui ácidos graxos mono e poliinsaturados, consideradas gorduras boas para a saúde do coração, uma pequena quantidade de gordura saturada e possui na sua composição colesterol, que já comprovado não está relacionado com o aumento do risco de doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral.**.

*IOM (Institute of Medicine). Food and Nutrition Board, Dietary reference Intake for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, vitamin B12, Pantothenic acid, Biotin and Cholin. National Academy of Sciences. Washington, DC.

**Ying Rong doctoral student et al - Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539 doi: 10.1136/bmj.e8539 (Published 7 January 2013).

Composição nutricional do ovo em 100g (aproximadamente 2 unidades)

Macronutrientes	
Calorias (kcal)	143
Proteínas (g)	12,56
Carboidrato (g)	0,72
Gorduras totais (g)	9,51
Gorduras saturadas (g)	3,125
Gorduras monoinsaturadas(g)	3,658
Gorduras poliinsaturadas (g)	1,911
Colesterol (mg)	372
Minerais	
Cálcio (mg)	56
Ferro (mg)	1,75
Magnésio (mg)	12
Fósforo (mg)	198
Potássio (mg)	138
Sódio (mg)	142
Zinco (mg)	1,29

Vitaminas	
Tiamina (mg)	0,04
Riboflavina (mg)	0,457
Niacina (mg)	0,075
Vitamina B6 (mg)	0,17
Folato (mcg)	47
Vitamina B12 (mcg)	0,89
Vitamina A (UI)	540
Vitamina A, ERA (mcg)	160
Vitamina E (alfa tocoferol – mg)	1,05
Vitamina D (D2 +D3 – mcg)	2
Vitamina D (IU)	82
Vitamina K (filoquinona – mcg)	0,3

USDA – National Nutrient Database for Standard Reference Release 26 (acesso em 24/02/2014)





Quem Somos

O INSTITUTO OVOS BRASIL - entidade sem fins lucrativos - foi criado com a missão de expandir os conhecimentos sobre ovo como fonte nutricional e seus benefícios especiais para a saúde.

A entidade tem como um dos principais objetivos promover o produto "ovo" como um alimento saudável, de alto valor nutricional e seguro para consumidores de todas as idades e classes sociais.

O Dia Mundial do Ovo é comemorado todos os anos na segunda sexta-feira do mês de outubro e tem campanha de divulgação da data promovida pelo INSTITUTO OVOS BRASIL.

O site da instituição reúne informações de qualidade e de credibilidade para o público em geral e profissionais de diversas áreas (www.ovosbrasil.com.br).





Índice de Receitas

- 8. Omelete Pomerano
- 11. Pudim de Claras
- 12. Moqueca de Ovos
- 14. Salada Completa
- 16. Pudim de Ovos e Laranja
- 20. Omelete de Forno
- 22. Tortilla de Batatas com Presunto e Queijo



Omelete Pomerano

Ingredientes

- 5 Ovos
- 70g Peito de frango cozido e desfiado
- 30g Milho
- 30g Ervilha
- 15g Azeitona
- 50g Queijo muçarela
- 50ml Óleo de Soja
- 15g Cebolinha verde
- 5g Orégano
- 10g Sal

Modo de preparo

Bata os ovos e acrescente sal.

Aqueça uma frigideira com óleo, coloque os ovos batidos e deixe fritar por um minuto.

Junte a cebolinha, o frango desfiado, o milho, a ervilha, a azeitona picada e o orégano.

Cubra com uma fatia de muçarela, enrole a omelete e deixe cozinhar por mais um minuto até dourar.


Fonte: Livro *Cesto de ovos – Receitas e Roteiro Gastronômico*



■ Cyan ■ Magenta ■ Yellow ■ Black



Certified Proof Paper
Coated FOGRA 39L (ISO 12647)
rua miguel nelson bechara, 329
bairro do limão/sp - 11 3879.5591



A gema do ovo é um alimento rico em colina – presente em aproximadamente 250mg em 100g de ovo*. Por ser uma vitamina do complexo B, sua contribuição para a saúde da gestante e feto é fundamental; as recomendações atuais são de 425mg para mulheres adultas e 450mg para gestantes**. A colina é um nutriente essencial para a formação de fosfolípídeos que compõem todas as membranas celulares e que desempenham importante função cerebral***. É também matéria prima para a produção de acetilcolina, um neurotransmissor utilizado nos circuitos neuronais relacionados à memória****.

Estudos mostram que a colina é fundamental no desenvolvimento fetal, pois está relacionada ao fechamento do tubo neural e na formação do centro da memória, hipocampo, influenciando a estrutura cerebral com o passar dos anos*****.

No idoso, a colina tem um papel na manutenção do circuito do impulso e manutenção da memória. Além disso, a deficiência de colina está relacionada a processos inflamatórios responsáveis pelas doenças cardiovasculares.

*USDA – National Nutrient Database for Standard Reference Release 26 (acesso em 24/02/2014)

**Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, vitamins-Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies

***Zeisel, SH, da Costa K, Choline: an essential nutrient for public health, Nutrition Reviews, 2009

****McDaniel MA, Maier, SF, Einstein, GO. Brain-Specific" Nutrients: a memory cure? Psychological Science in the public interest, 2002; 3 (1), 12-38

*****Zeisel SH. The fetal origins of memory: the role of dietary choline in optimal brain development, Pediatrics, 2006; 119(5 Suppl):S131-6



Os carotenóides luteína e zeaxantina dão cor à gema do ovo e tem ação antioxidante, protegendo os olhos da luz solar e evitando a degeneração macular relacionada à idade. A presença de gorduras no ovo favorece a absorção destes carotenóides pelas células do organismo.

Pudim de Claras

Ingredientes

- 6 Claras de ovos
- 6 Colheres de açúcar
- 1 Lata de leite condensado
- 1 Xícara de açúcar para calda

Modo de preparo

Bata as claras em ponto de neve, acrescente seis colheres de açúcar e bata por mais dois minutos.

Junte o leite condensado devagar, sem perder o volume das claras.

Faça um caramelo com uma xícara de açúcar e coloque em uma forma para bolo.

Asse em banho-maria por 45 minutos, com forno a 160°C.



Moqueca de Ovos

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 cebola
- 3 dentes e alho
- 1 maço de coentro
- 100g de camarão
- 6 tomates sem pele e sem semente
- 2 col. sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de colorau
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Frite a cebola picada no azeite, acrescente o alho e o colorau. Acrescente o tomate picado e coentro. Cozinhe até formar um molho espesso. Acrescente o camarão e ferva por 2 minutos. Adicione os ovos inteiros, tampe e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Salpique coentro e sirva a seguir.

Fonte: Livro *Cesto de ovos – Receitas e Roteiro Gastronômico*



■ Cyan ■ Magenta ■ Yellow ■ Black





Salada Completa

Ingredientes

- 1 folha de alface crespa picada
- 3 unidades brócolis
- 3 folhas de rúcula
- 4 folhas de agrião
- 1/2 cenoura levemente cozida picada em cubos
- 3 tomates cerejas
- 4 colheres de sopa de quinoa cozida
- 2 ovos cozidos

Molho

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Limão a gosto
- 1 col. sobremesa de mostarda
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- Sementes de gergelim preto

Modo de preparo

Em um recipiente para servir salada, pique a alface, adicione as demais folhas e junte todos os ingredientes. Corte os ovos em quatro partes e acrescente. Prepare o molho e adicione sobre a salada.





O ovo é um dos poucos alimentos que possui vitamina D, responsável pela deposição do cálcio ósseo e também importante na prevenção de doenças cardiovasculares e diabetes. Vale lembrar que o ovo possui também vitaminas A, E e K.

Pudim de Ovos e Laranja

Ingredientes

- 10 ovos
- 2 copos de suco de laranja
- 2 copos de açúcar

Para caramelizar a forma

- 2 copos de açúcar

Modo de preparo

Bater no liquidificador os 10 ovos, os 2 copos de suco de laranja e os 2 copos de açúcar. Os ingredientes devem ser batidos até formar uma massa homogênea. Reserve.

Caramelizar a forma de pudim (aquela com o cone no meio): Coloque os 2 copos de açúcar na forma e aqueça até derreter formando o caramelo. Gire a forma de modo que o caramelo se espalhe inclusive pelas paredes da forma.

Em seguida, despeje a mistura. Tampe a forma e leve ao fogo em banho maria. Quando abrir a fervura, marque 1 hora e estará pronto.

Espera esfriar para desenformar e servir.



■ Cyan ■ Magenta ■ Yellow ■ Black



Certified Proof Paper
Coated FOGRA 39L (ISO 12647)
rua miguel nelson bechara, 329
bairro do limão/sp - 11 3879.5591

Tortilla de Batatas com Presunto e Queijo

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 cebola
- 3 batatas
- 100g de presunto
- 50g de queijo mussarela
- 70ml de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta do reino

Modo de preparo

Corte as batatas em fatias finas. Frite-as no azeite. Reserve.

Pique a cebola, refogue no azeite e reserve.

Bata os ovos por 2 minutos e acrescente sal, pimenta do reino, queijo, presunto, cebolas e batatas.

Coloque em uma frigideira uma colher de azeite. Adicione os ingredientes e deixe cozinhar por 4 minutos de cada lado.

Fonte: Livro *Cesto de ovos – Receitas e Roteiro Gastronômico*



Cyan ■ Magenta ■ Yellow ■ Black



Certified Proof Paper
Coated FOGRA 39L (ISO 12647)
rua miguel nelson bechara, 329
bairro do limão/sp - 11 3879.5591



Estudos mostram que o consumo de um ovo por dia não aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

Omelete de Forno

Ingredientes

- 12 ovos
- 1/2 colher (sopa) Óleo
- Salsinha (QB)
- Sal (QB)
- 1/2 Cebola pequena em brunoise
- 4 tomates picados (sem semente)
- 200g de peito chester defumado ralado
- 200g Requeijão light
- 02 col. de Queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

Bata os ovos inteiros até homogeneizar totalmente as claras e as gemas.

Acrescente os temperos.

Misture o requeijão, o queijo ralado e por último o peito de chester.

Coloque em uma assadeira untada e leve para assar em forno médio por aproximadamente 10 minutos

Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio - Curso superior de tecnologia em gastronomia



■ Cyan ■ Magenta ■ Yellow ■ Black





Dicas para compra e armazenamento do ovo

- A embalagem deve conter informações como: CNPJ do produtor, carimbo do órgão oficial de inspeção, data de validade e preferencialmente data de produção. Estas informações garantem o produto.
- O ovo deve estar livre de sujidades (como fezes do animal), trincas e rachaduras.
- Em casa: o ovo deve ser retirado da embalagem e acondicionado em recipiente limpo preferencialmente sob refrigeração. Dessa forma, pode-se retardar o envelhecimento do ovo.
- Lavar o ovo antes de armazená-lo acelera o processo de envelhecimento do alimento, pois aumenta a porosidade da casca e facilita a entrada de microorganismos.
- O ovo deve ser lavado no momento de ser utilizado; este procedimento reduz o risco de contaminações.
- Para o cozimento, retire o ovo da refrigeração com 2 horas de antecedência para que este não trinque durante o cozimento.



■ Cyan ■ Magenta ■ Yellow ■ Black

