

# Livro de Receitas



Mais informações  
[www.ovosbrasil.com.br](http://www.ovosbrasil.com.br)





## 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\*\*.



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.

Fundado em 2007, o INSTITUTO OVOS BRASIL tem sua atuação em todo território nacional. A entidade é composta por pessoas físicas e jurídicas, ligadas direta ou indiretamente às atividades do sistema agroindustrial do ovo, conta com a representação das principais regiões brasileiras produtoras de ovos.

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.

### Missão

O INSTITUTO OVOS BRASIL foi concebido para prover a ligação entre os produtores de ovos brasileiros e consumidores com o objetivo de comunicar o valor do ovo para a saúde. Nossa missão é aprimorar o conhecimento da população a respeito das propriedades nutricionais do ovo, assim como os benefícios que a inclusão deste alimento em uma dieta equilibrada proporciona, além de esclarecer mitos sobre seu consumo.

\*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 ALL - 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)	0,040
RIBOFLAVINA (MG)	0,457
NIACINA (MG)	0,075
VITAMINA B6 (MG)	0,170
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)

## 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. Espere esfriar para desenformar e servir.





## 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

## Moqueca de Ovos – uma receita capixaba

### 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.

