Livro de Receitas

A arte dos ovos na cozinha

Do simples ao sofisticado.
Receitas para todos os paladares.

Instituto Ovos Brasil

Instituto Ovos Brasil

O **INSTITUTO OVOS BRASIL (IOB)** – 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 **IOB** 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 **IOB**.

Missão: O **IOB** 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.

Salada de Bacalhau - Grãos-de-Bico

Ingredientes

- **350 gramas** de bacalhau dessalgado e desfiado
- **200 gramas** de grão-de-bico cozido
- **6 ovos** cozidos
- **1 cebola-roxa** média fatiada
- **1/2 xícara** de chá de azeitona preta portuguesa (de preferência, sem caroço)
- **1/2 xícara** de salsinha picada
- **1 colher de sopa** de vinagre
- **1/2 xícara** de azeite
- **Sal e pimenta** do reino a gosto

Modo de preparo

1° - Cozinhe o bacalhau e desfie. Cozinhe o grão-de-bico;
2° - Em uma tigela coloque o bacalhau, o grão-de-bico a cebola roxa, azeitonas e mexa;
3° - Coloque a pimenta-do-reino e acrescente a salsinha picada, teste o sal. Na hora de servir, regue com mais azeite e salpique a salsa picada por cima.

Mingau de Aveia

Ingredientes

- **240 ml de** leite semi-desnatado
- **3 colheres de sopa** de aveia em flocos
- **1 gema de ovo** peneirada
- **Canela** em pó
- **Adoçante** culinário

Modo de preparo

1° - Leve ao fogo o leite, a aveia e a gema de ovo;
2° - Mexa até que engrosse;
3° - Coloque em uma caneca e salpique a canela em pó.

Vinagrete Cremoso de Ovos

Ingredientes

- **4 ovos** cozidos
- **1 tomate** não muito maduro
- **1/2 pimentão** verde
- **1 cebola** branca pequena
- **3 colheres de sopa** de ricota
- **4 colheres de sopa** de azeite
- **1 limão** branco
- **Sal** a gosto
- **Adicional:** torradas salgadas de sua preferência

Modo de preparo

1° - Separe as gemas das claras e faça um creme com as gemas bem amassadas, ricota, azeite e caldo de limão;
2° - Separe e pique as claras em pedacinhos bem pequenos e junte as claras picadas, tomate, azeitonas, pimentão, e a cebola;
3° - Junte tudo com o creme de gemas e coloque uma pitada de sal se necessário, lembrando que as azeitonas já contêm sal;
4° - Acomode o vinagrete em um recipiente de vidro e sirva com torradas.

Pudim de Ovos e Laranja

Ingredientes

- **10 ovos**
- **2 copos** de açúcar
- **2 copos** de suco de laranja
- **2 copos** de açúcar para caramelizar a forma

Modo de preparo

1° - Bater os ingredientes no liquidificador, até formar uma massa homogênea. Reserve;
2° - Caramelizar a forma de pudim. 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;
3° - Despeje a mistura. Tampe a forma e leve ao fogo em banho maria;
4° - Quando abrir a fervura, marque 1 hora, desligue o fogo e estará pronto. Espere esfriar para desenformar e servir.

Tabela nutricional do ovo de galinha

Ovo de galinha inteiro cru, 100g Aproximadamente 2 unidades	
Energia	135 kcal
Proteína (g)	11,3
Carboidrato (g)	2,13
Lipídios (g)	9,05
Ac. Graxos Saturados (g)	2,64
Ac. Graxos Monoinsaturados (g)	3,66
Ac. Graxos Poliinsaturados (g)	1,22
Ac. Graxos Trans (g)	0,02
Colesterol (mg)	361

Minerais	
Cálcio (mg)	40,4
Ferro (mg)	1,79
Sódio (mg)	160
Magnésio (mg)	10,7
Fósforo (mg)	157
Potássio (mg)	143
Manganês (mg)	tr
Zinco (mg)	1,33
Cobre (mg)	0,06
Selênio (mcg)1	5

Vitaminas	
Vitamina A (RE) - (mcg)	159
Vitamina A (ERA) – (mcg)	158
Vitamina D (mcg)	1,9
Alfa-tocoferol (vitamina E) - (mg)	1,0
Tiamina (mg)	0,07
Riboflavina (mg)	0,58
Niacina (mg)	0,72
Vitamina B6 (mg)	tr
Vitamina B12 (mcg)	0,87
Vitamina B12 (mcg)4	6

Fonte: TBCA – Tabela Brasileira de composição de alimentos

Hepla.com.br SET/2023

institutoovosbrasil

www.ovosbrasil.com.br

#ovoébomefazbem

Acesse o nosso site através do QR Code abaixo