



NOTA TÉCNICA Nº 0010/2019

Ovos

O ovo é um alimento de origem animal fonte de proteínas, vitaminas e minerais. Por ser um alimento nutritivo, versátil em formas de preparo e de fácil acesso, o ovo está presente na mesa de muitas famílias brasileiras. É um alimento perecível, sua casca é porosa e permite trocas gasosas entre o ambiente interno do ovo e o externo.

Para manter a qualidade dos ovos e segurança para consumo, é necessário seguir algumas exigências:

- Respeitar o prazo de validade informado na embalagem;
- Não utilizar ovos com a casca suja, quebrada ou trincada;
- Para o armazenamento adequado, retire os ovos da caixa e guarde-os em local limpo, fresco, seco e arejado.
- Os ovos devem ser armazenados em local seguro, evitando contato com qualquer alimento que possa contaminar a casca, exemplo: produtos de limpeza e alimentos que possuam odor forte;
- Os ovos não devem ser armazenados próximos a qualquer alimento ou produto que possua forte odor;
- Lave os ovos somente no momento em que for utilizá-los;
- Quebre o ovo em recipiente separado antes de adicioná-lo ao preparo;
- Para o consumo adequado, os ovos devem ser bem cozidos. O consumo de ovos crus ou mal cozidos pode causar danos à saúde como por exemplo a contaminação pela *Salmonella* com os sintomas de diarreia, náusea, vômito, dores abdominais e outros. Tempo médio de cozimento: 12 minutos em água fervente;
- Lave e higienize as mãos de forma adequada antes e após manipular ovos.

RECEITAS

Omelete de forno

Rendimento: 3 porções



Ingredientes:

- 6 ovos;
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de chá de leite;
- 1/2 tomate picado sem as sementes;
- 1/2 cebola picada;
- 1/2 xícara (chá) de legumes cozidos (por exemplo: batata, cenoura e vagem);
- Salsinha e cebolinha a gosto;
- Sal a gosto;
- Orégano a gosto;

Modo de preparo:

Em um copo dissolva a farinha de trigo no leite e reserve. Quebre os ovos e adicione-os em uma tigela, misture-os. Acione a mistura de leite e farinha aos ovos. Acrescente a cebola picada, o tomate, os legumes cozidos, salsinha e cebolinha a gosto, o sal a gosto e orégano. Misture. Em uma assadeira untada e enfarinhada, despeje a mistura da tigela. Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos ou até que esteja cozido.

Ovos Rancheiros

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- ½ cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- 6 ovos;
- 1 pacote de molho de tomate;
- sal a gosto;
- orégano a gosto (opcional);
- salsinha e cebolinha a gosto;



Modo de preparo:

Em uma panela refogue a cebola e o alho. Acrescente o molho de tomate, o sal e o orégano e deixe cozinhar por 3 minutos. Quebre os ovos em um recipiente separado e reserve. Com o auxílio de uma espátula, faça cavidades no molho e preencha cada uma delas com um ovo. Tampe e deixe cozinhar por mais 10 minutos, até os ovos ficarem totalmente firmes. Retire do fogo, finalize com salsinha e cebolinha e sirva em seguida.

Fritada de legumes

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 batatas de tamanho médio;
- 3 ovos;
- ½ xícara de chá de cenoura ralada;
- 3 vagens picadas;
- ½ xícara de chá de abobrinha ralada;
- sal a gosto;
- cheiro verde a gosto;

Modo de preparo:

Lave e descasque as batatas. Cozinhe as batatas em uma panela com água fervente. Cozinhe por 3 minutos. Espere esfriar e rale as batatas em ralo grosso. Afervente as vagens em água salgada e reserve. Em uma frigideira, acrescente um fio de óleo. Acrescente os legumes. Quebre os ovos em um recipiente separado, bata-os e misture com sal e cheiro verde a gosto. Despeje os ovos batidos sobre os legumes. Deixe cozinhar até que fiquem dourados. Com o auxílio de um prato, vire a fritada e cozinhe por mais alguns minutos, até que esteja dourado. Retire da frigideira e sirva em seguida.

Omelete enriquecido ao forno

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 15 ovos de galinha;
- 1 xícara de chá de couve picada;
- 1 xícara de chá de chuchu picado;
- 1 xícara de chá de abobrinha ralada;
- 1 xícara de chá de cebola ralada;
- 1 xícara de chá de tomate picado;
- ½ xícara de chá de salsa picada;
- ½ xícara de chá de cebolinha picada;
- 3 dentes de alho;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- sal a gosto



Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos, a farinha de trigo e o sal. Em uma tigela misture a couve, o chuchu, a abobrinha, a cebola, o tomate, a salsa e a cebolinha e adicione o alho picado e os ovos batidos. Coloque a mistura em um refratário untado e enfarinhado. Leve para assar em forno médio (180 °C) por cerca de 40 minutos.

Quiche de legumes

Rendimento: 12 porções



Ingredientes:

Massa

- 2 ovos;
- 330g de farinha de trigo;
- 1 ¼ de colher de chá de sal.

Recheio

- 4 ovos;
- 200g de requeijão;
- 2 xícaras de legumes cozidos;
- sal a gosto;
- pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Em uma bacia misture todos os ingredientes até a massa fique homogênea. Faça uma bola e deixe descansar por 15 minutos. Abra a massa em forminhas para empada ou numa única forma redonda. Numa tigela, misture todos os ingredientes do recheio com uma colher. Despeje o recheio nas forminhas ou na forma e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus, por 30 minutos ou até dourar. Espere amornar, desenforme e sirva.

Souflé de legumes

Rendimento: 10 porções



Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 300 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 pitada de sal
- 50 g de queijo ralado
- 4 ovos
- legumes cozidos e cortados em cubos

Modo de preparo:

Aqueça o óleo. Junte a farinha, o sal e o leite e mexa sempre até engrossar. Retire do fogo e deixe esfriar. Separe as claras das gemas. Misture as gemas bem batidas, o queijo e os legumes. Por fim, acrescente as claras em neve. Leve imediatamente ao forno a 180° C, em uma forma untada por 15 minutos.