



COMER COM SABEDORIA

Ovo



A Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)

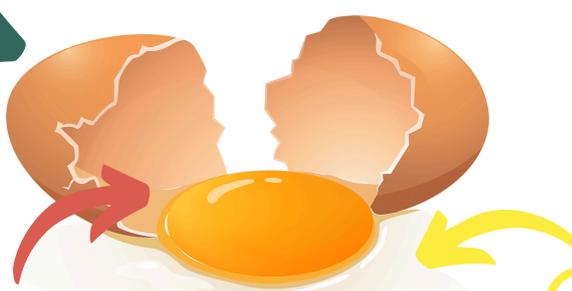
EDIÇÃO N° 20 - Maio 2025



COMER COM SABEDORIA

O ovo é um alimento muito rico do ponto de vista nutricional, apresentando proteínas de alto valor biológico e pouca gordura saturada.

Casca: é rica em carbonato de cálcio



Gema: tem maior valor energético, contém gordura, proteína e vitaminas

Clara: contém água e proteína, principalmente ovoalbumina



O colesterol presente no ovo tem pouco impacto no colesterol sanguíneo, devendo-se o seu aumento sobretudo ao consumo de gordura saturada presente nas carnes vermelhas, enchidos, fumados, manteiga ou leite gordo.

Como incluir ovos na sua alimentação:

Cozer - Coloque os ovos numa panela com água e leve ao lume. Conte aproximadamente 11 minutos a partir do momento em que a água entre em ebulição.

Escalfar - Parta o ovo para uma tigela e, com o auxílio de uma colher, crie um “remoinho” na água a ferver numa panela e introduza-o no centro deste e deixe cozer.

Fritar - De forma a tornar este método mais saudável, experimente “estrelar” o ovo em água ou leve-o ao micro-ondas durante 2 minutos.

Mexidos - numa frigideira a baixa temperatura, mexa os ovos lentamente e sem parar.

Sabia que...?

- A cor da casca e gema de um ovo **não é influenciada pelo seu valor nutricional**.
- A cor da **casca** está relacionada com a **raça da galinha**.
- Por outro lado, a cor da **gema** varia de acordo com a **alimentação da galinha**. Se a sua alimentação for à base de milho, a gema será mais amarelada.

