TODO DIA TEM OVO

Receitas do Dia do Ovo

lemon tree
LIVROS DIGITAIS

TODO DIA TEM OVO

Receitas do Dia do Ovo

ORGANIZAÇÃO: Aline Cordeiro | Ane Magi | Vivian Gadioli | Vivian Kida
APOIO: Profa. Dra. Cristiane Soares da Silva Araújo
COLABORAÇÃO: Ederson Lisboa
EDITORAÇÃO DIGITAL: Lemon Tree - Livros Digitais



lemon tree
LIVROS DIGITAIS

Índice

Toque nos títulos para acessá-los diretamente ou siga com a leitura normalmente.

APRESENTAÇÃO 5

INTRODUÇÃO 6

CAPITULO 1 - O VALOR BIOLÓGICO DAS PROTEÍNAS 8

CAPITULO 2 - COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO OVO 11

CAPÍTULO 3 - O OVO NÃO AUMENTA TAXAS DE COLESTEROL E AJUDA A PERDER PESO 15

CAPITULO 4 - RECEITAS DO DIA DO OVO 20

SALGADOS 21

OMELETE RECHEADO 22

OMELETE DE PIZZA 23

OMELETE DE FORNO 24

OVO POCHÊ 25

MAIONESE TRADICIONAL CASEIRA 26

SOUFFLÉ DE QUEIJO 27

OVOS RECHEADOS 28

OVOS BENEDICT 29

COGUMELOS COM OVOS 31

DOCES 32

QUINDIM 33

SUSPIRO 34

PUDIM DE CLARAS 35

BABA DE MOÇA 36

PAVLOVA DE CHOCOLATE 38

AMBROSIA 39

PASTEL SANTA CLARA 40

PUDIM DE OVO SIMPLES 41

BOLO DE OVO SIMPLES 42

APRESENTAÇÃO

Este livro nasceu inspirado no 6º Dia do Ovo da USP de Pirassununga como produto de um trabalho de conscientização da comunidade universitária sobre o inestimável valor do ovo na alimentação humana.

Aqui se encontram receitas saborosas, sendo boa parte delas proveniente da degustação da semana da 6ª edição do evento, além de um pouco da história do dia do ovo e informações sobre o valor nutricional deste alimento, recomendações de profissionais da saúde da região e as últimas novidades da ciência que atestam: o ovo não aumenta as taxas de colesterol e ainda ajuda a perder peso.

Organização

INTRODUÇÃO

O Dia Mundial do Ovo, é comemorado anualmente no mês de Outubro, desde 1996. A idéia de sua criação partiu da International Egg Commission para lembrar da importância do ovo como alimento para o ser humano, sendo considerado perfeito para qualquer refeição, e também para desmistificar o conceito de que o seu consumo faz mal à saúde. Inúmeros estudos têm demonstrado que comer um ou mais ovos por dia, como parte de uma alimentação equilibrada, não afeta os níveis de colesterol do sangue e não aumenta o risco de doenças cardiovasculares em adultos saudáveis. Nutricionalmente o ovo é um alimento completo, e diante deste cenário, os alunos do 4º. semestre do curso de Medicina Veterinária da Faculdade de Medicina Veterinária e Zootecnia da Universidade de São Paulo elaboraram este livro de receitas para que você sua família degustem pratos saborosos.

Profa. Cristiane Soares da Silva Araújo
Departamento de Nutrição e Produção Animal
FMVZ - USP

Capitulo 1



O VALOR BIOLÓGICO DAS PROTEÍNAS.

Ederson Lisboa, personal trainer

O valor biológico é utilizado para verificar a eficiência de uma fonte específica de alimento utilizado pelo seu corpo. Quanto maior for o valor biológico, mais nitrogênio e aminoácidos seu corpo irá reter.

As proteínas de alto valor biológico (proteínas completas), são aquelas que contêm todos os aminoácidos essenciais em quantidades e proporções ideais para às necessidades de nosso organismo. São elas os ovos, leite, a carne, peixe e as aves.

As proteínas de baixo valor biológico (proteínas incompletas), não possuem um ou mais aminoácidos essenciais em quantidades suficientes. São elas encontradas na maioria dos vegetais como lentilhas, feijões, ervilhas, soja, etc.

A grama de proteína corresponde a 4 calorias, mas a quantidade de proteína que nosso corpo consegue digerir nem sempre é 100% da mesma.

A proteína de fonte natural melhor digerida pelo nosso corpo é a do ovo, chegando a até 94%. Devido ao ovo ter a melhor taxa de absorção ele possui uma graduação de 100, as outras proteínas são graduadas de acordo com sua digestão comparadas com a do ovo.

Devido à procura de altas doses na ingestão de proteína por atletas ou praticantes de atividade física, foram desenvolvidos suplementos alimentares de proteínas onde a graduação de absorção é maior do que o ovo.

Segue abaixo tabela de graduação:

ALIMENTO OU SUPLEMENTO	GRADUAÇÃO
Whey protein Isolado	110-159
Whey protein concentrado	104
Ovo	100
Leite de vaca	91
Clara de ovo (albumina)	88
Peixe	83
Bife magro	80
Frango	79
Caseína	77
Proteína Soja	74
Arroz	59
Feijão	49

Vale lembrar que a graduação não é a quantidade de proteína que possui cada alimento! Tome cuidado pois se você se “entupir” de comer arroz e feijão achando que está ingerindo bastante proteína vai acabar engordando. Pois além de essas serem proteínas de valor biológico baixo, possui carboidratos e gorduras.

Segue abaixo exemplo de valor nutricional do feijão e ovo:



- 100 gramas de feijão branco possuem 44 gramas de carboidrato, 21 gramas de proteína, e 1,4 gramas de gordura, além de ter um valor calórico de 277 calorias.

- 100 gramas de ovos possuem 0 gramas de carboidrato, 12 gramas de proteína, 13 gramas de gordura, além de ter um valor calórico de 149 calorias.

Com esse exemplo podemos concluir que mesmo possuindo menos proteína o ovo é mais eficiente como fonte da mesma, pois ela é absorvida os 100 %, já no feijão, é absorvida apenas 49 % , além de não possuir o mesmo valor biológico do que a proteína animal.

Então fica a dica, para quem pratica esportes e quem quer ganhar massa muscular, tente ingerir sempre proteínas com valor biológico alto em todas as refeições.

Capitulo I

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO OVO.

Instituto Ovos Brasil

O alimento ovo, durante décadas foi considerado um vilão pela quantidade de colesterol existente na sua composição. No entanto, vários estudos científicos recentes têm reverenciado suas qualidades nutricionais. Nutrientes como ácidos graxos linoléico, linolênico, DHA, EPA, carotenóides (luteína e zeaxantina) e colina são considerados substâncias com propriedades funcionais e fazem parte deste alimento rico em proteínas, vitaminas e minerais, que só faz bem à saúde da população e ainda tem um baixo custo. Na tabela abaixo apresentamos a composição nutricional do ovo.



OVO DE GALINHA INTEIRO COZIDO / 10 MINUTOS.

TACO - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

TABELA DE VALOR NUTRICIONAL - PORÇÃO DE 100g		(%VD*)
Valor energético	145.7kcal = 612kj	7%
Carboidratos	0,6g	0%
Proteínas	13,3g	18%
Gorduras saturadas	2,9g	13%
Gorduras monoinsaturadas	3,8g	-
Gorduras poliinsaturadas	1,1g	-
Cálcio	49,2mg	5%
Vitamina A	32,4ug	5%
Manganês	0,0mg	0%
Magnésio	11,2mg	4%
Colesterol	396,6mg	-
Lipídios	9,5g	-
Fósforo	184,2mg	26%
Ferro	1,5mg	11%
Potássio	138,9mg	-

Cobre	**0,0ug**	**0%**
Zinco	**1,2mg**	**17%**
Riboflavina B2	**0,3mg**	**23%**
Tiamina B1	**0,1mg**	**7%**
Sódio	**145,9mg**	**6%**

** % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.*

BENEFÍCIOS DO OVO

O ovo é um alimento rico em vitaminas e proporciona vários benefícios para a nossa saúde. Confira alguns deles:



Manutencão do Peso: As proteínas deste alimento proporcionam a saciedade, portanto se a pessoa ingere ovos, sente saciedade rapidamente.



Produção de Força Muscular: As proteínas presentes no ovo, além de fornecerem força muscular, auxiliam na diminuição da perda da massa muscular em idosos.



Gravidez: Para as futuras mamães a gema do ovo é fonte de colina, que auxilia na formação do sistema nervoso central do bebê. Saiba que dois ovos têm aproximadamente 250 miligramas de colina, o que equivale a metade das necessidades do que a gestante ou a mulher que está amamentando precisa.



Mantenedor da Função Cerebral: A colina é vital para manter a estrutura das membranas celulares em adultos. Além de ser fundamental para a transmissão das mensagens do cérebro, por meio dos nervos para os músculos.



Visão: O ovo contém os componentes luteína e zeaxantina, que previnem a degeneração macular, doença responsável por grande parte dos casos de cegueira em pessoas de terceira idade.



Pressão Sanguínea: Há estudos que indicam que as proteínas presentes nos ovos podem ter efeitos similares aos inibidores da enzima inibidora de angiotensina (ECA), medicamentos utilizados para tratar a pressão alta. Verificou-se que há vários peptídeos diferentes em ovos cozidos e fritos que agem como potentes inibidores da ECA e as enzimas no estômago e no intestino delgado produzem esses peptídeos a partir dos ovos. Foi revelado que os ovos fritos têm maior índice de atividade inibidora da ECA do que os ovos cozidos.

Capitulo 3



OVO NÃO AUMENTA TAXAS DE COLESTEROL E AJUDA A PERDER PESO. TIDO COMO PERIGOSO DURANTE DÉCADAS, O OVO FOI REABILITADO POR PESQUISADORES DO MUNDO TODO.

Redação M de Mulher

Nos últimos anos, o ovo vem sendo objeto de uma reabilitação poucas vezes vista na história da Medicina. Até mesmo os cardiologistas mais radicais, aqueles que demonizaram os ovos como os maiores vilões da saúde do coração, começam a rever suas posições. A virada se deve a uma série de estudos científicos, muitos deles com dezenas de milhares de participantes, que mostram de maneira muito contundente que a sua condenação foi uma espécie de julgamento sumário. Se fosse uma questão criminal, seria um caso clássico de erro jurídico. Analisadas as evidências, veio a público um novo veredicto: o ovo está absolvido. E as provas, diga-se, não são poucas.

Uma das demonstrações mais recentes é assinada pela Universidade de Minnesota, nos Estados Unidos. Em artigo publicado em janeiro deste ano, resultado de uma pesquisa envolvendo 9.734 pessoas de 25 a 74 anos acompanhadas durante duas décadas, os pesquisadores demonstraram não haver relação entre o consumo regular de ovos e o aumento da incidência de doenças cardiovasculares, como infarto e derrame. “Não houve diferença entre aqueles que comiam um ovo ou mais por dia em comparação com quem não comia nenhum”, disse à SAÚDE! o cardiologista Adnan Qureshi, líder da investigação. “Em apenas um grupo específico, o dos diabéticos, encontramos dados que mostram que o consumo maior de ovos pode estar ligado ao aumento da ameaça de doenças cardíacas, mas isso nem sequer está totalmente claro”.



Uma avalanche mais recente de trabalhos, entre os quais destaca-se o da Universidade Estadual de Kansas, nos Estados Unidos, destaca uma substância chamada fosfolipídeo, ou lecitina, como responsável por interferir na absorção do colesterol e impedir que seja captado pelo intestino, a partir de onde, naturalmente, iria para a corrente sangüínea. É como se o

ovo, sabendo-se rico nessa molécula, já proporcionasse um antídoto natural para evitar que seus níveis aumentem demais.



A lista de qualidades é longa e quase todos os nutrientes estão concentrados na gema, justamente a parte mais temida porque é onde também está a gordura nociva. A gema é fonte de ferro, por exemplo, que é fundamental para evitar a anemia. Também tem altas doses de uma substância chamada colina, que vem sendo apontada pelos pesquisadores como um nutriente importantíssimo para o desenvolvimento fetal, além de proteger o cérebro e a memória. Um ovo supre 22,7% de sua necessidade diária de colina.

Com os avanços da Medicina, descobriu-se que apenas uma pequena parcela do colesterol sanguíneo provém da dieta a maior parte é produzida pelo próprio organismo. Portanto, elevar a ingestão de colesterol não provoca necessariamente elevação significativa dos níveis da substância. Essas evidências levaram a Associação Americana do Coração a revisar nos últimos anos suas influentes diretrizes dietéticas. O colesterol da alimentação, segundo seus membros, ainda deve ficar restrito aos 300 miligramas diários. Mas o veto

ao ovo tornou-se mais ameno o que é um sinal de maturidade científica. Algumas pessoas, como os diabéticos e aqueles que já sofreram infartos, devem obedecer realmente à antiga limitação de três unidades semanais. Aos demais indivíduos a mensagem é clara: o ovo está liberado. Infelizmente, sem possibilidade de indenização para quem sentiu sua falta no prato esses anos todos.

QUEBRE UM OVO E...

O que você encontra nele? É o que descobrirá agora.



Casca: ela é rica em cálcio, mas há uma polêmica sobre o seu uso na dieta para complementar os níveis do mineral. Isso porque pouco se sabe sobre quanto o corpo consegue de fato absorver do mineral oriundo da casca. Então, é melhor não contar com ela para combater a osteoporose. Além disso, teme-se a contaminação, já que a casca seria a parte suja do ovo.

Gema: é a casa do colesterol, mas também é nela que se encontra a imensa maioria dos nutrientes, como as vitaminas e os sais minerais. Por longo tempo foi excluída da alimentação, mas sem ela os benefícios do ovo são reduzidíssimos.

Clara: sabe-se que ela é uma grande fonte de proteína. Mas, ao contrário do que se imagina, tem proporcionalmente até menos desse nutriente do que a gema, com seus 16 gramas em cada 100 gramas do alimento. No caso da clara, são 13 gramas.

COMO VOCÊ PREFERE SEU OVO?



Frito: é um clássico, mas é o menos indicado porque tem mais calorias, além de maior teor de gorduras totais e colesterol. Se não conseguir resistir, use pouco óleo e coma com moderação.



Cozido: é a receita mais saudável, pois não leva gordura e é a menos calórica. Deixe-o no fogo de três a cinco minutos, contados depois que a água começar a ferver. Também é possível cozinhá-lo direto na água fervente, sem a casca, o chamado ovo poché.



Mexido: foi essa a preparação usada no estudo que mostrou que comer ovos de manhã ajuda a emagrecer. Em frigideira com revestimento antiaderente é possível prepará-los sem (ou quase sem) óleo.

Capitulo 4

RECEITAS DO DIA DO OVO.



Salgados

Omelete Recheado



Ingredientes do omelete

- ovo
- coentro
- sal a gosto
- 1/2 cebola picada

Ingredientes do recheio

- 100g de presunto
- 100g de queijo
- óregano

Esse é o meu recheio, mas você pode escolher qualquer outro.

Modo de preparo

Bata com um garfo rapidamente o ovo, a cebola e o coentro quando a massa estiver amarelada coloque o sal agora reserve.

Numa frigideira coloque o azeite e leve ao fogão, quando estiver esquentando não muito quente coloque o omelete, quando também ele estiver quase pronto coloque o recheio deixe esquentar um pouco no fogo baixo dobre o omelete e sirva.



Omelete de Pizza

Ingredientes

- 3 Ovos
- Sal a gosto
- Presunto picado +- 50gr
- Queijo Mussarela +- 50gr
- Orégano a gosto
- 1/2 Xicara de Leite

Opção: Para deixar o prato mais bonito, coloque fatias de tomate e rúcula.

MODO DE PREPARO

Separe as gemas das claras e bata até ficar quase em ponto de neve. Depois que atingir este ponto, adicione as gemas e bata bem. Coloque a Muzzarela e o presunto na ordem que desejar, coloque o orégano e o sal. Leve ao fogo baixo e tampe.



Omelete de Forno

Ingredientes

- 5 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 lata de legumes escorrida
- 100g de mussarela e presunto (picado ou ralado)
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- sal a gosto
- 1 lata de atum
- Meia xícara de chá de leite
- Salsa picada a gosto

MODO DE PREPARO

Bata ligeiramente os ovos e adicione os demais ingredientes e misture bem .

Coloque em um refratário untado (25 cm de diâmetro) e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por aproximadamente 30 minutos.

Sirva quente ou fria.



Ovo Poché

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 copo de 250 ml de vinagre
- 1 litro de água

Modo de preparo

Quebre o ovo em um recipiente e reserve. Numa panela, leve ao fogo a água com o vinagre e deixe ferver. Baixe o fogo, mexa a água até formar um “redemoinho” e coloque o ovo no meio. Deixe cozinhar por 3 minutos, retire e resfrie na água fria se quiser uma gema bem mole. Tempere com sal e pimenta e sirva a seguir.



Maionese Tradicional Caseira

Ingredientes

- 3 ovos grandes
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de vinagre ou limão
- Óleo

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, menos o óleo. Bata ligeiramente, coloque o tampo no liquidificador e, com ele ligado, vá acrescentando a fio o óleo até dar o ponto.

Ele fica bem durinho. Quando ele endurecer, pode parar, se não ele desanda. Pode fazer maionese, passar em torradas, pães.



Souffle' de Queijo

Ingredientes

- 3 unidade(s) de ovo
- 1 colher(es) (sopa) de manteiga
- 2 colher(es) (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara(s) (chá) de queijo ralado
- quanto baste de tempero completo
- quanto baste de sal
- quanto baste de pimenta do reino branca
- 1 lata(s) de creme de leite

Modo de preparo

Bata as claras em neve, acrescente as gemas e bata mais um pouco. Em seguida adicione a manteiga, a farinha de trigo, queijo ralado e os temperos. Por fim o creme de leite.Coloque num refratário untado com margarina e asse até ficar dourado.



Ovos Recheados

Ingredientes

- 12 ovos
- 1/4 xícara de salsinha picada
- 1 colher de chá de orégano
- 1 xícara de creme de leite
- Sal a gosto
- 1/2 xícara de cebolinha picada
- Salsinhas para enfeite

MODO DE PREPARO

Em uma penela cozinhe 12 ovos. Quando estiverem cozidos, tire-os da panela e os descasque.

Corte os ovos verticalmente. Retire as gemas e as reserve em um recipiente. Amasse as gemas e coloque o creme de leite, misture bem.

Coloque o orégano, a salsinha picada, a cebolinha e o sal. Misture bem. Coloque todas as claras em um prato (Com o furo pra cima).

Pegue um bisnaga de confeiteiro e coloque a mistura das gemas. Distribua bem o creme para cada clara. Coloque um salsinha inteira por cima, para enfeite.

Ovos Benedict



Ingredientes do molho holandês

- 100g de manteiga
- 1 gema
- 1/2 colher (sopa) de vinagre
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Ingredientes do ovo pochê

- 4 ovos
- 4 fatias de bacon com o lombo
- 2 fatias de pão para torta fria
- Páprica a gosto
- Sal a gosto
- Folhas de salsa a gosto
- Óleo para untar

Modo de preparo

Molho holandês:

Leve ao micro-ondas uma tigelinha com a manteiga para derreter e reserve.

Numa panelinha, coloque cerca de dois dedos de água, leve ao fogo médio e desligue quando começar a ferver.

Junte a gema e o vinagre numa tigela média e mexa com um batedor de arame para incorporar. Adicione uma colher (sopa) da água aquecida na mistura de gema e bata bem. Encaixe a tigela na panelinha com água fervente para fazer um banho-maria.

Bata vigorosamente até a mistura espumar. Junte a manteiga derretida lentamente, batendo sempre. De vez em quando, coloque o dedo na tigela para checar a temperatura do molho.

Preste atenção, pois precisa estar quente. Se esfriar, ligue novamente o fogo, mas sem deixar a água do banho-maria ferver para não correr o risco de cozinhar a gema e talhar o molho. Quando o molho encorpar, tire do banho-maria e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Reserve.

Ovo pochê:

Para fazer os ovos pochê, leve uma frigideira alta bastante água ao fogo médio. Quando ferver, abaixe o fogo. Recorte quatro quadrados de filme de 30 x 30 centímetros e coloque sobre um prato fundo. Unte o filme com um pinguinho de óleo e quebre um ovo dentro. Una as pontas do quadrado, para que forme uma trouxinha. Se quiser fazer todos os ovos de uma vez, dê um nó em cada trouxinha. Repita o processo com todos os ovos. Leve a trouxinha à frigideira com água fervente e mexa delicadamente, fazendo movimentos circulares. Isso fará com que o ovo pochê fique com um formato mais bonito. Passados três minutos, retire o filme com cuidado e deixe o ovo cozinhar por mais um minuto na água.

Com uma escumadeira, transfira o ovo para uma tigela com água fria. Repita o procedimento com os demais ovos e reserve. Na hora de servir, se quiser, volte os ovos à água fervente e deixe aquecer por 30 segundos. Aqueça uma frigideira média e coloque um fio de óleo. Junte as fatias de lombo com bacon (no máximo duas por vez) e doure dos dois lados. Reserve. Leve a torradeira ou forno quente as fatias de pão, apenas para aquecer. Coloque uma torrada no prato e espalhe um pouco de molho holandês. Por cima, coloque duas fatias do bacon com lombo e dois ovos pochê. Regue com mais molho, salpique folhas de salsa e polvilhe páprica a gosto. Repita o procedimento com o outro prato e sirva a seguir.



Cogumelos com Ovos

Ingredientes

- 1/4 xícara(s) (chá) de manteiga
- 1 colher(es) (chá) de sal
- 1/4 colher(es) (chá) de pimenta do reino preta
- 1/2 colher(es) (chá) de kümmel esfarelado(s)
- 2 colher(es) (sopa) de salsinha picada(s)
- 500 gr de shitake fatiado(s)
- 6 unidade(s) de ovo batido(s)

MODO DE PREPARO

Aqueça a manteiga em uma frigideira funda. Refogue as fatias de cogumelos shitake juntamente com sal, pimenta, kümmel e salsinha. Quando o líquido dos cogumelos tiver evaporado, adicione os ovos batidos e mexa constantemente, até o ovo cozinhar por completo. Sirva quente.

Obs.: Você pode substituir o shitake por cogumelo dinamarquês.

Doces

Quindim



INGREDIENTES

- 10 gemas de ovo
- 50 g de coco ralado
- 1 vidro pequeno de leite de coco
- 200 g de açúcar
- manteiga e açúcar, para untar

MODO DE PREPARO

Separe as claras das gemas. É importante você quebrar os ovos dentro de uma tigelinha separada antes de colocar na tigela em que o doce vai ser preparado, pois se algum ovo estiver podre, os outros ingredientes não ficarão contaminados. As claras não serão utilizadas, mas guarde para preparar um suspiro ou pudim de claras. Unte com manteiga e açúcar uma forma com buraco no meio ou forminhas individuais. Na tigela em que estão as gemas, junte o açúcar, o leite de coco e o coco ralado. Misture delicadamente. É importante não misturar muito. Coloque a mistura dentro da forma e leve ao forno pré-aquecido à 110°C por aproximadamente 50 minutos. Para saber se o quindim está pronto, verifique se a parte de cima está corada e espete um palito dentro para ver se sai seco. Quando o quindim estiver pronto, retire do forno e deixe ficar morno. Coloque um prato por cima da forma e vire delicadamente para o quindim cair sobre o prato. É importante não desenformar quente, pois o quindim quebra, e nem frio, pois pode não soltar da forma.

Suspiro



Ingredientes

- 1 medida de clara
- 3 medidas de açúcar
- 1 colher (sopa) de suco de limão

Modo de preparo

Para cada medida de clara vai 3 medidas de açúcar. Por exemplo: se for uma xícara de clara vai 3 de açúcar, se for copo é a mesma coisa. Misture bem as claras e o açúcar e leve ao banho-maria por 1 minuto. Não pode ferver. Leve a mistura à batedeira, acrescente o limão (pode ser também 1 colher de pó de gelatina, baunilha, qualquer corante, pó sabor sorvete). Bata por 15 minutos. Vá pingando o suspiro com a ajuda de uma colher numa forma untada e leve ao forno bem baixo por 30 minutos, aproximadamente, ou até que os suspiros estejam firmes. Não precisa dourar. Pode guardar em vidros, potes ou latas, por 1 mês. É simplesmente delicioso!



Pudim de Claras

Ingredientes

- 8 claras de ovo
- 16 colheres de sopa de açúcar refinado

MODO DE PREPARO

Coloque as claras numa tigela e bata na batedeira até ficarem bem firmes. Vá colocando o açúcar aos poucos, batendo muito bem entre cada adição. Depois de acrescentado todo o açúcar, continue batendo por mais 5 minutos. O suspiro deve ficar bem duro. Coloque o suspiro dentro de uma forma previamente caramelada. Coloque a forma dentro de uma assadeira com um pouco de água. Leve em banho-maria em temperatura baixa (120º graus) por cerca de 30 minutos. O pudim deve estar dourado por cima. Retire do forno e deixe ficar morno. Coloque um prato por cima da forma e vire de uma vez. Levante a forma delicadamente para o pudim ir “caindo” aos poucos. É importante não desenformar o pudim quente, pois pode quebrar. Também não deve estar frio, pois pode não sair da forma. Uso essa receita quando faço fios de ovos, pois as claras que sobram, nunca se têm o que fazer com elas. Caso tenha mais claras de ovos, vá dobrando o açúcar proporcionalmente, ou faça mais pudins.



Gaba de Moça

Ingredientes da massa

- 6 ovos
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- manteiga para untar
- farinha de trigo para polvilhar

Ingredientes do recheio

- 1 lata de leite condensado
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 3 gemas

Ingredientes da cobertura

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 claras
- 1 pacote de coco seco ralado (100g)

Modo de preparo

Massa:

Bata as claras em ponto de neve e sem parar de bater acrescente as gemas, uma a uma, e o açúcar e deixe bater até obter uma massa homogênea. Desligue a batedeira e misture delicadamente a farinha de trigo e o fermento e volte a bater, em velocidade baixa, para incorporar bem os ingredientes. Despeje a massa em uma fôrma redonda (24 cm de diâmetro) untada e polvilhada e leve para assar em forno médio (180ºC), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até que a massa esteja levemente dourada. Retire do forno e espere esfriar.

Recheio:

Em uma panela, misture o Leite Moça, o leite de coco e as gemas e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela (cerca de 10 minutos). Retire do fogo e deixe esfriar.

Cobertura:

Em uma panela, misture o açúcar com meia xícara (chá) de água e leve para ferver, sem mexer, até obter uma calda em ponto de fio. Enquanto a calda se forma, bata as claras em neve. Não desligue a batedeira e despeje a calda em fio quando estiver no ponto. Bata até que a tigela da batedeira esfrie. Umedeça o coco seco com meia xícara (chá) de água, escorra e reserve.

Montagem:

Corte o bolo ao meio, recheie com a baba-de-moça, cubra-o com o marshmallow e decore com o coco. Sirva a seguir ou conserve em geladeira.

Microondas:

Não recomendamos o preparo desta receita em microondas, pois o resultado final não é satisfatório.

Congelamento:

Se desejar, congele o bolo embalado e etiquetado. Leve ao freezer ou duplex por até 3 meses.



Pavlova de Chocolate

Ingredientes do merengue de chocolate

- 6 ovos médios separados
- 300g de açúcar refinado
- 3 colheres de cacau em pó (peneirado)
- 1 colher de vinagre balsâmico (ou vinagre de vinho tinto)
- 50g de chocolate meio amargo (picadinho)

Ingredientes da cobertura de framboesa

- 500ml de creme de leite (batido)
- 500g de framboesas
- 3 colheres de chocolate escuro (ralado)

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180ºC e separe uma assadeira com papel vegetal. Para fazer o merengue de chocolate, bata as claras em neve até ficarem brilhosas. Em seguida, inclua o açúcar, uma colher de cada vez, até a mistura ficar consistente. Coloque o vinagre, o cacau em pó e o chocolate picado. Então, misture delicadamente, até que o chocolate esteja completamente misturado. Disponha o merengue de chocolate na assadeira com o forno a 180ºC, reduzindo para 150ºC logo em seguida. Deixe no forno por 1h15 e espere esfriar. Corte em pedaços generosos, coloque uma camada de creme de leite por cima e distribua as framboesas sobre a pavlova. Finalize com raspas de chocolate.

Ambrosia



Ingredientes

- 1 1/2 xícara de açúcar
- canela a gosto
- 4 claras
- 4 gemas peneiradas
- 3 xícaras de leite
- suco de 1/2 limão

Modo de preparo

Em uma panela grossa, junte o açúcar, o leite e a canela. Mexa até o açúcar dissolver e a calda engrossar. Enquanto isso, bata ligeiramente as claras em neve. Misture as gemas e o suco de limão. Junte a mistura dos ovos ao leite e mexendo devagar. Deixe em fogo baixo para não derramar. Cozinhe por 30 minutos até secar um pouco a calda.



Pastel Santa Clara

Ingredientes da massa

- 250 g de farinha de trigo
- 120 g de manteiga ou margarina
- 9 colheres (sopa) de água gelada

Ingredientes do recheio

- 1 e 1/2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 9 gemas peneiradas
- 150 g de amêndoas torradas

Modo de preparo

Massa:

Misture com as mão a farinha, manteiga e a água. Em superfície enfarinhada, abra a massa bem fina com um rolo. Corte quadrados de 4x4cm. Coloque o recheio e feche como um triângulo. Unte e enfarinhe uma forma e coloque os pastéis. Leve ao forno a 280° por aproximadamente 15 minutos. Salpique açúcar e sirva.

Recheio:

Leve ao fogo a água com o açúcar, mexa e pare, deixe ferver até obter ponto de fio. Apague o fogo, peneire as gemas e acrescente-as. Leve ao fogo novamente, mexendo até ferver. Retire do fogo e junte as amêndoas torradas e trituradas. Deixe esfriar em um refratário antes de colocar na massa.



Pidum de Ovo Simples

Ingredientes

- 4 ovos inteiros e 4 gemas
- 2 colheres (sopa) de maizena
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 litro de leite
- Algumas gotas de limão

Modo de preparo

Misture o açúcar com a maizena, os ovos e as gemas e bata cuidadosamente. Em seguida, junte o leite e as gotas de limão, não pare de mexer. Unte uma forma com caramelo já confeccionado ou açúcar caramelizado, deixe uma pequena quantidade no fundo. Deite o preparado na forma e deixe cozer em banho-maria durante 1 hora em fogo brando.



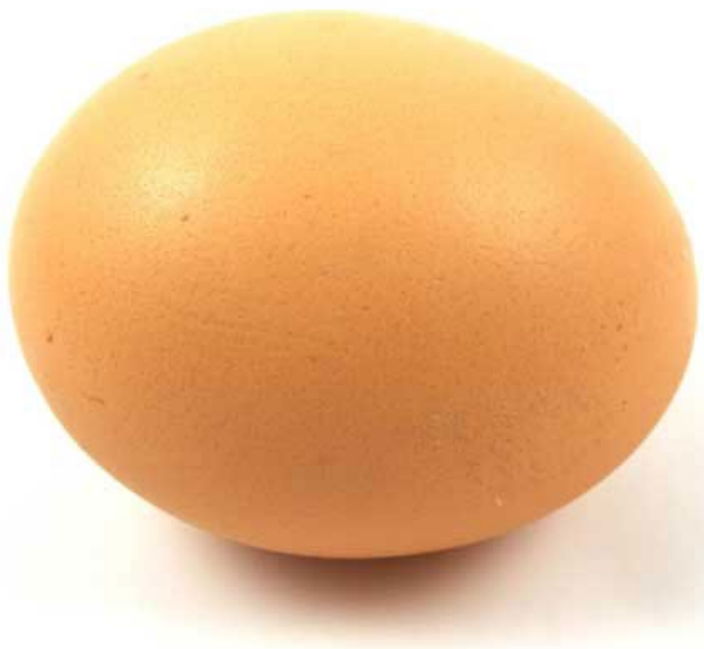
Golo de Ovo Simples

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 200g de margarina ou manteiga
- 4 ovos
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (com fermento)
- 1 xícara de leite (chá) (ou leite de côco ou suco de laranja ou de maracujá)

Modo de preparo

Misture bem o açúcar, a margarina e os ovos. Acrescente a farinha de trigo e o leite. Bata bem por uns 7 minutos. Coloque a massa ao forno a 180º em uma forma untada com manteiga ou margarina e polvilhada com farinha de trigo, por uns 45 minutos.





lemon **tree**

LIVROS DIGITAIS

www.lemontree.com.br