



OVOS & SABORES:

RECEITAS E TRADIÇÃO



AVOCADO TOAST COM OVO POCHÉ

CURIOSIDADE:

Esse prato é um símbolo da alimentação saudável e da cultura "foodie" moderna, especialmente popular entre as gerações mais jovens. Ele combina ingredientes simples e nutritivos, mas carrega também um valor cultural! A combinação de abacate e ovo é rica em gorduras boas, fibras e proteínas, proporcionando uma refeição completa e balanceada em um único prato.



AVOCADO TOAST COM OVO POCHÉ

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão integral ou pão sourdough (fermentação natural)
- 1/2 abacate maduro
- 1 ovo
- Vinagre (opcional, para cozinhar o ovo pochê)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de limão (opcional)
- Páprica defumada ou ervas frescas para finalizar

MODO DE PREPARO

1 PREPARAR O ABACATE:

Amasse o abacate em uma tigela com um garfo. Tempere com sal, pimenta e, se quiser, um pouco de suco de limão para realçar o sabor e evitar que o abacate escoreça.

2 TOSTAR O PÃO:

Toste a fatia de pão em uma torradeira ou frigideira até que fique dourada e crocante.

3 FAZER O OVO POCHÊ:

Em uma panela, aqueça água suficiente para cobrir o ovo. Quando a água estiver quase fervendo (com pequenas bolhas), adicione uma colher de vinagre. Isso ajuda a clara a ficar mais firme. Quebre o ovo em uma tigela pequena. Com uma colher, faça um redemoinho na água e, com cuidado, coloque o ovo no centro do redemoinho. Cozinhe por cerca de 3 a 4 minutos, até que a clara esteja firme, mas a gema ainda cremosa. Retire o ovo com uma escumadeira e deixe escorrer o excesso de água.

4 MONTAGEM:

Espalhe o abacate amassado sobre a fatia de pão tostado. Coloque o ovo pochê por cima do abacate. Finalize com uma pitada de pimenta-do-reino e, se desejar, um pouco de páprica defumada ou ervas frescas.

AGORA É SÓ APROVEITAR!



OMELETE DE QUEIJO E ERVAS

CURIOSIDADE:

A Omelete de Queijo e Ervas é um prato com raízes francesas, onde preparar um omelete perfeito é considerado uma arte. Simples e versátil, essa combinação de ovos, queijo e ervas é valorizada tanto em casa quanto na alta gastronomia, por sua textura macia e sabor delicado.



OMELETE DE QUEIJO E ERVAS

INGREDIENTES

- 2 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 de xícara de queijo ralado (como queijo suíço, cheddar ou muçarela)
- Ervas frescas a gosto (salsinha, cebolinha, tomilho, ou manjericão)
- 1 colher de chá de manteiga ou azeite

MODO DE PREPARO

1 PREPARAR A MISTURA DE OVOS:

Quebre os ovos em uma tigela, adicione uma pitada de sal e pimenta-do-reino a gosto. Bata bem com um garfo ou um batedor até que os ovos fiquem homogêneos e levemente espumosos.

2 AQUEÇA A FRIGIDEIRA:

Em uma frigideira antiaderente, aqueça a manteiga ou o azeite em fogo médio até derreter e cobrir o fundo da panela.

3 COZINHAR O OMELETE:

- Despeje os ovos batidos na frigideira quente e abaixe ligeiramente o fogo.
- Cozinhe por cerca de 1 a 2 minutos, mexendo levemente apenas no início para que o centro fique mais cremoso.
- Quando os ovos começarem a firmar, mas ainda estiverem ligeiramente úmidos por cima, adicione o queijo ralado e as ervas frescas picadas (reserve um pouco das ervas para finalizar).

4 DOBRAR O OMELETE:

- Com uma espátula, dobre cuidadosamente o omelete ao meio.
- Cozinhe por mais alguns segundos, até que o queijo esteja derretido e o omelete levemente dourado por fora, mas ainda macio por dentro.

5 FINALIZAR E SERVIR:

- Transfira o omelete para um prato e finalize com um pouco mais de ervas frescas por cima para dar um toque de frescor.

PRONTO! ESSA RECEITA É RÁPIDA, FÁCIL E FICA DELICIOSA COM O SABOR DAS ERVAS E O QUEIJO DERRETIDO.



OVOS MEXIDOS COM LEGUMES E TORRADAS

CURIOSIDADE:

O Ovos Mexidos com Legumes e Torradas é uma opção versátil e nutritiva, popular em várias culturas. Combina proteínas, vitaminas e fibras, sendo perfeito para um café da manhã completo e balanceado.



OVOS MEXIDOS COM LEGUMES E TORRADAS

INGREDIENTES

- 2 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 de xícara de pimentão vermelho ou amarelo picado
- 1/4 de xícara de tomate picado (sem sementes)
- 1/4 de xícara de cebola picada
- 1 colher de chá de azeite ou manteiga
- 2 fatias de pão integral
- Opcional: orégano ou ervas frescas para finalizar

MODO DE PREPARO

1 PREPARAR OS LEGUMES:

- Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite ou a manteiga em fogo médio.
- Adicione a cebola e refogue por cerca de 1 minuto, até que fique levemente transparente
- Acrescente o pimentão e o tomate, cozinhando por mais 1 a 2 minutos, até que os legumes estejam macios, mas ainda crocantes. Reserve na própria frigideira.

2 PREPARAR OS OVOS:

- Em uma tigela, quebre os ovos e adicione uma pitada de sal e pimenta. Bata com um garfo até que fiquem homogêneos.

3 COZINHAR OS OVOS MEXIDOS:

- Despeje os ovos batidos na frigideira com os legumes e cozinhe em fogo baixo, mexendo lentamente com uma espátula.
- Continue mexendo suavemente até que os ovos estejam cozidos, mas ainda cremosos e macios. Ajuste o sal e a pimenta, se necessário, e adicione uma pitada de orégano ou ervas frescas, se desejar.

4 PREPARAR AS TORRADAS:

- Enquanto os ovos cozinharam, toste as fatias de pão integral em uma torradeira ou frigideira até que fiquem douradas e crocantes.

5 MONTAGEM:

- Sirva os ovos mexidos com legumes ao lado das torradas. Se quiser, adicione um pouco de cream cheese ou requeijão nas torradas para complementar o prato.

ESSES OVOS MEXIDOS SÃO NUTRITIVOS E SABOROSOS, PERFEITOS PARA UM CAFÉ DA MANHÃ BALANCEADO!



OVOS AO MOLHO DE TOMATE

CURIOSIDADE:

Esse prato é originário do Norte da África e popular em várias culturas do Mediterrâneo e Oriente Médio. O nome significa “mistura” em árabe, refletindo a combinação de ingredientes simples que tornam o prato acolhedor e perfeito para compartilhar.



OVOS AO MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola média, picada
- 1 pimentão vermelho ou amarelo, picado
- 2 dentes de alho, picados
- 1 lata de tomate pelado (ou 4 tomates frescos picados)
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica doce (ou páprica defumada, se preferir)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 ovos
- Salsa fresca ou coentro para decorar

MODO DE PREPARO

1 REFOGUE OS VEGETAIS:

- Em uma frigideira grande ou panela, aqueça o azeite em fogo médio.
- Adicione a cebola picada e refogue por alguns minutos até ficar macia e translúcida
- Acrescente o pimentão e continue refogando por mais 5 minutos, até que fique macio.
- Adicione o alho picado e refogue por 1 minuto, até liberar o aroma.

2 PREPARE O MOLHO:

- Adicione o tomate pelado (ou tomates frescos picados) à panela, juntamente com o cominho e a páprica.
- Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Deixe o molho cozinhar por cerca de 10 a 15 minutos em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até que ele engrosse ligeiramente.

3 ADICIONE OS OVOS:

- Com uma colher, faça pequenos espaços no molho e quebre um ovo em cada espaço, com cuidado para não estourar as gemas.
- Tampe a frigideira e cozinhe por cerca de 5 a 7 minutos, ou até que as claras estejam firmes e as gemas ainda ligeiramente moles (ajuste o tempo de acordo com a sua preferência).

4 FINALIZAÇÃO:

- Quando os ovos estiverem no ponto desejado, retire a frigideira do fogo.
- Decore com salsa ou coentro fresco picado.

5 SERVIR:

- Sirva diretamente da frigideira, acompanhado de pão fresco para mergulhar no molho e nas gemas cremosas.

**ESSE PRATO É DELICIOSO,
FÁCIL DE COMPARTILHAR E
PERFEITO PARA UM ALMOÇO
CHEIO DE SABOR E CULTURA!**



FRITTATA DE LEGUMES

CURIOSIDADE:

A Frittata de Legumes é considerada a "prima italiana" da omelete, mas com um toque especial: ela é cozida lentamente e finalizada no forno, ganhando uma textura mais densa e suculenta. Essa técnica permite incorporar diversos ingredientes, como legumes, queijos e ervas, tornando-a versátil e saborosa, ideal para ser apreciada quente ou fria, a qualquer hora do dia.



FRITTATA DE LEGUMES

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 1/4 de xícara de leite (opcional, para uma textura mais leve)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 cebola picada
- 1/2 pimentão picado (pode ser vermelho, amarelo ou verde)
- 1 abobrinha pequena picada
- 1/2 xícara de espinafre fresco
- 1/4 de xícara de queijo ralado (como parmesão, muçarela ou outro de sua preferência)
- 1 colher de sopa de azeite ou manteiga
- Ervas frescas (como salsa ou cebolinha) para finalizar

MODO DE PREPARO

1 PRÉ-AQUEÇA O FORNO:

- Aqueça o forno a 180°C para finalizar a frittata depois de dourar os legumes no fogão.

2 PREPARE OS OVOS:

- Em uma tigela, bata os ovos com o leite (se estiver usando) e tempere com sal e pimenta. Reserve.

3 REFOGE OS LEGUMES:

- Em uma frigideira grande e que possa ir ao forno, aqueça o azeite ou manteiga em fogo médio.
- Adicione a cebola e o pimentão, refogando até ficarem macios (cerca de 3 minutos).
- Acrescente a abobrinha e o espinafre, cozinhando por mais 2 a 3 minutos até que os vegetais estejam ligeiramente macios.

4 COMBINE OVOS E LEGUMES:

- Despeje a mistura de ovos sobre os legumes na frigideira e espalhe o queijo ralado por cima.
- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos, sem mexer, até as bordas começarem a firmar.

5 FINALIZE NO FORNO:

- Coloque a frigideira no forno pré-aquecido e asse por 10 a 15 minutos, ou até que a frittata esteja completamente firme e dourada por cima.

6 FINALIZE NO FORNO:

- Retire do forno, salpique as ervas frescas e sirva a frittata quente ou em temperatura ambiente.

**A FRITTATA É DELICIOSA
E PERFEITA PARA
COMPARTILHAR!**



ARROZ, FEIJÃO E OVO FRITO

CURIOSIDADE:

O clássico Arroz, Feijão e Ovo Frito é a combinação perfeita de sabor e nutrição. Juntos, arroz e feijão formam uma proteína completa, e o ovo traz ainda mais nutrientes, tornando esse prato simples e acessível em um verdadeiro tesouro nutricional. Para muitos brasileiros, ele representa o aconchego e o sabor de casa – um ícone de nossa culinária!



ARROZ, FEIJÃO E OVO FRITO

INGREDIENTES

PARA O ARROZ:

- 1 xícara de arroz
- 2 xícaras de água
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite
- Sal a gosto

PARA O FEIJÃO:

- 1 xícara de feijão carioca ou preto, cozido
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 folha de louro (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

PARA O OVO FRITO:

- 1 ovo por pessoa
- 1 colher de chá de óleo ou manteiga
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1 ARROZ:

- Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio e refogue o alho até dourar levemente.
- Adicione o arroz, tempere com sal e mexa por 1 a 2 minutos para envolver os grãos no tempero.
- Acrecente a água e deixe ferver. Quando começar a ferver, reduza o fogo para baixo, tampe a panela e cozinhe até a água secar (cerca de 15 minutos).
- Desligue o fogo e deixe o arroz descansar por 5 minutos antes de servir.

2 FEIJÃO:

- Em uma panela, aqueça um fio de óleo ou azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem levemente dourados.
- Acrecente o feijão cozido com um pouco do caldo e a folha de louro (se estiver usando).
- Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, em fogo baixo, até o caldo engrossar.
- Retire o louro antes de servir.

3 OVO FRITO:

- Em uma frigideira, aqueça o óleo ou a manteiga em fogo médio.
- Quebre o ovo diretamente na frigideira com cuidado para não estourar a gema.
- Tempere com uma pitada de sal e frite até que a clara esteja bem cozida e a gema no ponto de sua preferência. Para gema mole, frite por cerca de 2 minutos; para gema bem passada, cozinhe por 3 a 4 minutos.

4 MONTAGEM:

- Sirva uma porção de arroz ao lado de uma concha de feijão com caldo e finalize com o ovo frito por cima. Se desejar, adicione uma salada simples e uma mini porção de fritas para complementar o prato.

**ESSE PRATO É CLÁSSICO,
SIMPLES E MUITO SABOROSO,
TRAZENDO O VERDADEIRO
SABOR DA COMIDA CASEIRA
BRASILEIRA.**



QUICHE DE LEGUMES E QUEIJO

CURIOSIDADE:

O Quiche de Legumes e Queijo tem origens alemãs, apesar de sua fama francesa. Surgiu na região da Lorena, onde era chamado "kuchen" (torta). Com o tempo, os franceses adaptaram a receita, adicionando queijos e vegetais, criando a versão que conhecemos hoje – versátil e perfeita para qualquer refeição!



QUICHE DE LEGUMES E QUEIJO:

INGREDIENTES

PARA A MASSA:

- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 100g de manteiga gelada, cortada em cubos
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- Água gelada (apenas se necessário, cerca de 1 a 2 colheres de sopa)

PARA O RECHEIO:

- 3 ovos
- 1 xícara de creme de leite
- 1/2 xícara de queijo ralado (como parmesão ou muçarela)
- 1/2 xícara de leite
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto
- 1/2 xícara de brócolis picado
(ou outros legumes de sua preferência, como espinafre, tomate ou cenoura)
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

1 | PREPARANDO A MASSA:

- **Misture a farinha e a manteiga:** Em uma tigela, misture a farinha e o sal. Adicione a manteiga gelada e misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa.
- **Adicione o ovo:** Acrescente o ovo e misture até a massa ficar homogênea. Se necessário, adicione uma ou duas colheres de água gelada para dar liga.
- **Forme a base:** Enrole a massa em filme plástico e leve à geladeira por 15 a 20 minutos. Depois, abra a massa com um rolo e forre o fundo e as laterais de uma forma de torta.
- **Pré-asse a massa:** Fure a massa com um garfo, cubra com papel manteiga e adicione grãos de feijão ou pesos para torta para evitar que inch. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos. Remova os pesos e o papel e asse por mais 5 minutos. Reserve.

2 | PREPARANDO O RECHEIO:

- **Refogue os legumes:** Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o brócolis (ou outros legumes) até ficarem macios. Reserve.
- **Misture os ovos e o creme:** Em uma tigela, bata os ovos, o creme de leite e o leite. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
- **Adicione o queijo e os legumes:** Misture o queijo ralado e os legumes refogados ao creme de ovos.

3 | MONTAGEM E FINALIZAÇÃO:

- **Recheie a massa:** Despeje o recheio sobre a massa pré-assada.
- **Asse o quiche:** Leve ao forno a 180°C por 30 a 40 minutos, ou até que o quiche esteja firme e dourado por cima.
- **Sirva:** Espere esfriar um pouco antes de cortar e servir.

PRONTO! ESSE QUICHE É SABOROSO, VERSÁTIL E IDEAL PARA UM JANTAR LEVE E DELICIOSO.



CREPIOCA RECHEADA

CURIOSIDADE:

A Crepioca é uma criação brasileira, que mistura ovo com tapioca para formar uma massa leve e nutritiva. Ela ganhou popularidade entre quem busca opções saudáveis, pois combina a proteína do ovo com o carboidrato sem glúten da tapioca, resultando em um prato delicioso e perfeito para diversas combinações de recheios!



CREPIOCA RECHEADA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 pitada de sal
- Recheio de sua preferência
(exemplos: queijo, frango desfiado, tomate, espinafre, ricota)



MODO DE PREPARO

1 | PREPARE A MASSA:

Em uma tigela, bata o ovo com um garfo e adicione a goma de tapioca e o sal. Misture bem até que fique homogêneo.

2 | COZINHE A CREPIOCA:

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Se desejar, adicione um fio de azeite ou um pouco de manteiga para evitar que grude.
Despeje a mistura de ovo e tapioca na frigideira, espalhando bem para formar uma camada fina.
Cozinhe por cerca de 1 a 2 minutos, até que a massa comece a desgrudar do fundo.

3 | ADICIONE O RECHEIO:

- Coloque o recheio de sua preferência sobre uma metade da crepioca.
- Dobre a crepioca ao meio para cobrir o recheio e cozinhe por mais 1 a 2 minutos, até que o recheio esteja quente e o queijo (se estiver usando) derreta.

4 | SIRVA:

- Retire da frigideira e sirva quente.

A CREPIOCA RECHEADA É RÁPIDA, LEVE E DELICIOSA, PERFEITA PARA UMA REFEIÇÃO NUTRITIVA!



FAROFA DE OVO

CURIOSIDADE:

A Farofa de Ovo é um prato típico que une a tradição indígena da farinha de mandioca com a simplicidade do ovo. Essa combinação se tornou popular por ser prática, saborosa e acessível, ganhando variações que vão do dia a dia às festas especiais. Versátil e cheia de história, ela traz o sabor autêntico da cozinha brasileira!



FAROFA DE OVO

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo
- 1 cebola pequena, picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de mandioca
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar (opcional)

MODO DE PREPARO

1 REFOGUE A CEBOLA E O ALHO:

- Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga ou o óleo em fogo médio.
- Adicione a cebola e refogue até que fique translúcida. Em seguida, acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.

2 PREPARE OS OVOS:

- Quebre os ovos diretamente na frigideira com a cebola e o alho. Mexa delicadamente para que os ovos cozinhem, mas ainda fiquem levemente cremosos.

3 ADICIONE A FARINHA:

- Quando os ovos estiverem quase totalmente cozidos, adicione a farinha de mandioca e misture bem. Cozinhe por alguns minutos, mexendo sempre, até que a farinha fique dourada e crocante.

4 MONTAGEM:

- Tempere com sal e pimenta a gosto. Se desejar, finalize com cheiro-verde picado para um toque extra de sabor.

5 SERVIR:

Sirva quente como acompanhamento ou prato principal!

**ESSA FAROFA É SIMPLES,
SABOROSA E PERFEITA PARA
DAR UM TOQUE ESPECIAL A
QUALQUER REFEIÇÃO!**

CURIOSIDADES SOBRE O OVO

O ovo é um dos alimentos mais completos e versáteis da culinária mundial, e seu valor vai muito além do sabor! Rico em proteínas, vitaminas e minerais, o ovo é considerado uma “superfood”, proporcionando nutrientes essenciais em uma porção pequena e acessível.

Uma curiosidade é que a combinação de aminoácidos no ovo é considerada ideal para o organismo humano, o que faz dele uma fonte de proteína de alta qualidade. Além disso, a gema concentra quase todos os nutrientes, incluindo vitaminas A, D, E, K e do complexo B, além de antioxidantes que beneficiam a saúde dos olhos, como luteína e zeaxantina.

E o ovo é incrivelmente versátil na cozinha! Ele pode ser cozido, frito, pochê, mexido, transformado em omeletes, suflês e até em massas e sobremesas, desempenhando papéis diferentes em cada preparação, como dar estrutura, volume ou cremosidade.

Outro fato interessante é que, ao contrário do que se pensava, o consumo moderado de ovos não afeta negativamente o colesterol para a maioria das pessoas. Estudos recentes indicam que o ovo pode até ajudar a equilibrar o colesterol bom e o ruim no organismo.

Com tantos benefícios e utilidades, o ovo é verdadeiramente um alimento indispensável e surpreendente!

Que este livro de receitas inspire momentos deliciosos e práticos na sua cozinha!

Com a versatilidade e o sabor dos ovos, cada prato aqui foi pensado para trazer nutrição e simplicidade ao seu dia a dia.

Esperamos que cada página seja útil e que você explore novas combinações com criatividade e sabor. Bom apetite e bom aproveito!