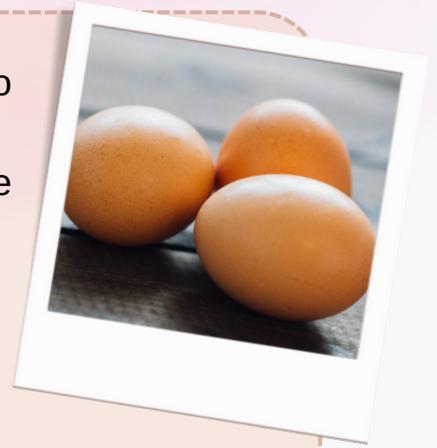


Ovos



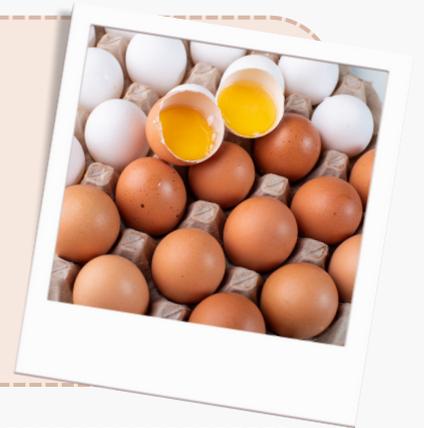
Curiosidades:

1. O ovo é considerado atualmente o segundo alimento mais completo, pois é rico em proteínas.
2. A gema é composta por: gorduras; proteínas; água e colesterol. A clara é composta basicamente por proteína e água.
3. Quando cozinhamos o ovo a proteína não perde valor nutricional. Ou seja, não há necessidade nenhuma de comer o ovo cru.



Composição:

1. O ovo é rico em vitamina A, E e vitaminas do complexo B, além de minerais, como selênio, zinco, cálcio e fósforo



Benefícios:

1. Aumentar a massa muscular;
2. Ajudar na perda de peso;
3. Fortalecer o sistema imunológico;
4. Diminuir o colesterol;
5. Manter a saúde da pele;
6. Manter a saúde mental;



Receita: Ovos mexidos simples

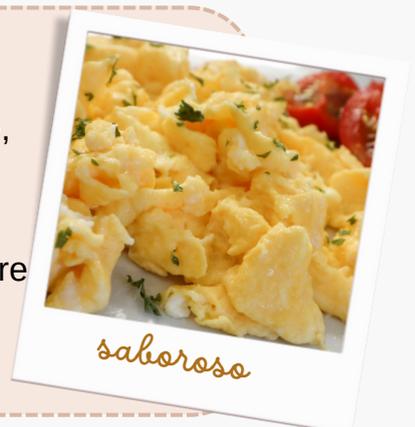
PREPARAÇÃO:

INGREDIENTES:

6 Ovos
1 dl de azeite
Sal e pimenta q.b.

Leve ao lume uma frigideira com o azeite, deixe aquecer.

Bata os ovos numa tigela, adicione à frigideira mexendo sempre. Por fim, tempere com sal e pimenta e sirva acompanhado com tomate e fatias de pão caseiro.



saboroso