

**Você Sabia?** O ovo é um alimento com alto valor nutricional. É uma fonte completa de vitaminas, minerais e aminoácidos tendo apenas 76 kcal / unidade (50g). Pode ser consumido frito, cozido, mexido, no omelete e também é parte integrante de diversas receitas.

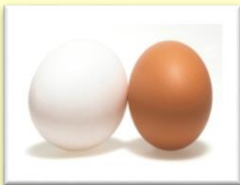
Praticamente 100% da produção brasileira de ovos é destinada para o nosso próprio consumo.

### Mas como escolher um ovo de qualidade?

1. Observar na embalagem do produto: data de validade e selo de inspeção oficial com os dados do produtor.

2. Observar na casca do ovo as seguintes características: deve ser lisa, sem saliências, rugas ou qualquer outro defeito. Deve ser limpa e sem rachaduras. Ovos sujos prejudicam a capacidade de conservação do produto e aumenta os riscos de contaminação.

### Curiosidade



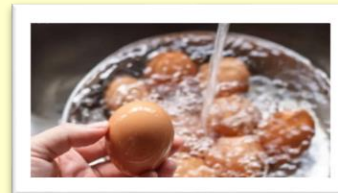
A coloração da casca não apresenta nenhuma relação com a qualidade ou valor nutritivo do produto, depende basicamente da espécie e raça da galinha.

### Comprei o ovo e agora? Onde devo armazená-lo?

O armazenamento adequado é a garantia de um produto de qualidade.



O ovo deve ser armazenado em um recipiente no interior da geladeira e longe de carnes cruas. Não deve ser lavado, pois a casca do ovo é porosa e durante o processo de higienização é revestido por uma camada de óleo mineral que funciona como uma barreira protetora contra a passagem de microorganismos.



### Ao utilizar o ovo, como saber se ele é fresco?

É possível realizar o teste do ovo no copo:



- No primeiro copo temos um ovo fresco.

- No segundo copo mostra um ovo no limite para consumo.
- Já no terceiro copo mostra um ovo velho e cheio de gás, por isso flutua, portanto não deve ser consumido.

O ovo fresco deve apresentar: odor quase neutro, sabor típico, clara transparente, branca a ligeiramente amarelada, camada média viscosa e mais alta ocupando pequena área, gema circular com bordos delimitados, cor intensa e posição centralizada.



O ovo velho apresenta a gema pouco proeminente, clara liquefeita e desestabilização da posição central da gema.

Com essas informações é possível adquirir ovos de qualidade.

Mayara G A Ribeiro RA 2198434  
Ingrid Marfil Afonso RA 1992704  
Katia Helena Machado RA 2556315  
Marco Antonio S. Salomão RA 2185400  
Juliana Portas RA 2146400