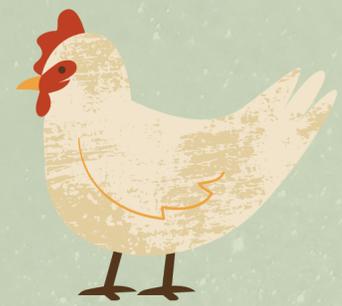


CURIOSIDADES sobre o OVO!!



- O ovo é considerado atualmente o segundo alimento mais completo e seu consumo regular em dietas pode trazer dezenas de benefícios, pois ele é rico em proteínas de alto valor biológico, vitaminas A e B, minerais como ferro, zinco, cálcio, cobre, selênio, fósforo, sódio, manganês e magnésio.



- A gema é composta por: 34% de gorduras; 16% de proteínas; 50% de água e apenas 5% de colesterol. A clara é composta basicamente por proteína e água.

- No sistema Cage free ou galinhas livres de gaiolas, a qualidade do ovo é superior ao sistema com gaiolas.



- A gema do ovo “da roça” / caipira é geralmente mais amarelinha devido ao teor de carotenóide que confere esse tom amarelo a gema.



- Para ter certeza que está comprando um produto oriundo de boas práticas animais, é preciso procurar o selo da Certificação Orgânica ou o da Certified Humane na embalagem.

- Na porta da geladeira a temperatura varia mais do que no interior, já que você abre com frequência. Por isso, evite guardar ovos nessa parte.

- O Serviço de Inspeção Federal, também conhecido pela sigla S.I.F., é um sistema de controle do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento do Brasil, que avalia a qualidade na produção de alimentos de origem animal comestíveis ou não comestíveis. Para ter garantia que o produto foi inspecionado e está próprio para o consumo, procure o **selo oficial**, além de conferir a data de validade e data da produção do produto.



- O ovo **não deve ser lavado**, ele já passa por uma pré lavagem na indústria com uma solução ideal para manter a proteção natural da casca para que não haja penetração de substâncias e microorganismos. Sua casca é porosa, com isso, se deixamos o ovo “de molho” retiramos a proteção natural da casca.

