

RECEITAS FUNCIONAIS COM OVOS

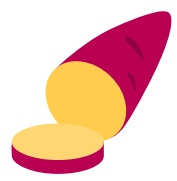
1. Omelete Verde Funcional com Abacate

Ingredientes:

- 2 ovos caipiras
- 1 colher (sopa) de abacate amassado
- 1 punhado de espinafre picado
- 1 colher (chá) de azeite extravirgem
- Sal rosa e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pitada de cúrcuma

Modo de preparo:

- Bata os ovos com o abacate, cúrcuma, sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em frigideira antiaderente.
- Refogue o espinafre por 1 minuto.
- Adicione os ovos batidos.
- Tampe e cozinhe em fogo baixo por 3–4 min.
- Vire, se quiser dourar o outro lado.
- Sirva com folhas verdes ou brotos.



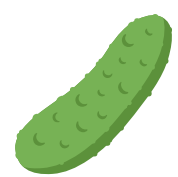
2. Panquequinha de Batata Doce com Ovo e Canela

Ingredientes:

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de purê de batata-doce
- 1 colher (chá) de canela
- 1 colher (chá) de óleo de coco
- 1 pitada de sal (opcional)

Modo de preparo:

- Misture ovos, purê de batata-doce e canela.
- Unte uma frigideira com óleo de coco.
- Aqueça e despeje porções da massa.
- Cozinhe por 2 minutos de cada lado até dourar.
- Sirva com melado, pasta de amêndoas ou frutas vermelhas.



3. Muffin de Ovo com Legumes e Ervas

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 abobrinha ralada
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal rosa, cúrcuma e orégano a gosto
- Azeite para untar

Modo de preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- Bata os ovos e misture os ingredientes.
- Unte forminhas (ou use silicone).
- Despeje a mistura e leve ao forno por 20 min.
- Espere esfriar um pouco antes de desenformar.
- Sirva com salada!



4. Crepioca

Funcional de Banana e Ovo

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 banana madura amassada
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça ou chia
- Canela a gosto

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes.
- Despeje em frigideira antiaderente aquecida.
- Cozinhe até soltar do fundo.
- Vire com espátula e doure do outro lado.
- Sirva com mel ou pasta de castanhas.



5. Shakshuka

Integrativa

(Ovos no Molho de Tomate com Especiarias)

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 tomate grande picado
- 1/4 cebola roxa fatiada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- Páprica, cúrcuma, cominho e sal rosa
- Coentro ou salsinha para finalizar

Modo de preparo:

- Refogue cebola e alho no azeite.
- Adicione o tomate e os temperos.
- Cozinhe por 5–8 minutos até virar um molho.
- Faça dois buraquinhos e quebre os ovos.
- Tampe e cozinhe até as claras firmarem.
- Finalize com ervas frescas e fio de azeite.