

Ovos Mexidos Cremosos e Poché — A Arte de Preservar a Colina e a Luteína

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 10/06/2025

Guia de alimentação saudável e gastronomia funcional pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo, unindo bioquímica dos alimentos, técnicas de preparo e receitas práticas.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/ovos-mexidos-cremosos-e-poche-a-arte-de-preservar-a-colina-e-a-luteina-2025-06-10>

O ovo é uma das cápsulas nutricionais mais completas da natureza. Porém, a forma de preparo define se você estará ingerindo micronutrientes vivos ou colesterol e lipídios oxidados.

A desnaturação da Avidina da clara

A clara crua contém avidina, glicoproteína que se liga avidamente à biotina (vitamina B7), impedindo sua absorção. Cozinhar a clara desnatura a avidina e libera a biotina.

Preservando a integridade da Gema mole

A gema abriga colina (precursora de acetilcolina), luteína e zeaxantina. Fritar em óleo quente até a gema ressecar oxida esses carotenoides delicados. A gema cremosa ou mole preserva a biodisponibilidade intacta.

Receita do Farmacêutico-Bioquímico: Ovos Mexidos Franceses em Banho-Maria

Ingredientes: 3 ovos frescos; 1 colher (chá) de manteiga ou ghee; cebolinha picadinha; sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora.

Preparo: Bata suavemente os ovos e leve a uma tigela em banho-maria brando com a manteiga. Mexa constantemente com espátula até obter consistência aveludada e cremosa como mingau suave. Desligue e tempere no prato.

Cozinha Funcional & Bioquímica dos Alimentos — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Nutrição Baseada em Evidências, Técnicas de Cocção e Saúde Integrativa · Publicação de 10/06/2025 às 03:45.

Conteúdo educativo. A saúde começa na qualidade dos ingredientes e na sabedoria biológica do preparo diário.