

ANÁLISE DO TEMPO E TEMPERATURA DE COCÇÃO DE OVOS DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO E AS TÉCNICAS CULINÁRIAS (APOIO UNIP)

Aluna: Fabíola Pessoa de Lima

Orientador: Prof. Dr. Welliton Donizeti Popolim

Curso: Nutrição

Campus: Tatuapé

Ovos frescos constituem uma ótima fonte de nutrientes essenciais. Entretanto, para evitar contaminações por *Salmonella spp.*, alguns cuidados devem ser adotados desde a sua aquisição até o consumo. Diante das diferenças de recomendações de tempo e temperatura da legislação, da técnica dietética e das técnicas culinárias, objetivou-se a análise da temperatura dos ovos em diferentes tempos de cocção. Foram utilizados 36 ovos divididos em dois grupos, que foram submetidos a dois tipos de cocção por tempo determinado – ovos cozidos e ovos fritos, em forma de triplicata. Os ovos cozidos (grupo I) foram analisados no tempo compreendido entre 3 e 11 minutos de cocção em água fervente. Os ovos fritos (grupo II) foram analisados de acordo com o procedimento adotado. A aparência final dos ovos (clara e gema) após os procedimentos realizados em água fervente apresentou resultados adequados às técnicas gastronômicas de cocção para ovo quente (3 a 4 minutos, com temperatura média de 57,9°C), ovo *mollet* (5 a 6 minutos, com temperatura média de 72,0°C) e ovo duro (9 a 11 minutos, com temperatura média de 82,1°C) de acordo com a análise visual do ovo aberto após o resfriamento. Os ovos fritos apresentaram a gema dura e temperatura média de acordo com o recomendado pela legislação apenas no procedimento do terceiro método de preparo. Concluiu-se que é necessária a cocção durante sete minutos ou mais para que se atinja uma temperatura superior a 74 °C e a fritura em ambos os lados mantendo a gema firme e a clara completamente coagulada para que se garanta a segurança do alimento e sua inocuidade ao consumidor.