

# Ovos nuvem de baixo índice glicêmico com variações ricas em proteína

*Ovos nuvem fofos e ricos em proteína que não elevam o açúcar no sangue. Prontos em 15 minutos com cinco deliciosas variações low-carb perfeitas para energia estável durante toda a manhã.*

Preparação: 10 min

Cozedura: 5 min

Total: 15 min

Porções: 4

**GL 0.1 / GI 30**

## Ingredientes

**Separate whites from yolks** ovos grandes

sal marinho

pimenta-do-reino

**For ham and Swiss variation** presunto fatiado, picado

**For ham and Swiss variation** queijo suíço, ralado

**For garlic parmesan variation** alho em pó

**For garlic parmesan variation** queijo parmesão ralado

**For bacon cheddar variation** bacon cozido, esfarelado

**For bacon cheddar variation** queijo cheddar, ralado

**For Gruyere chive variation** queijo gruyère, ralado

**For Gruyere chive variation** cebolinha fresca, picada

## Instruções

---

### Step 1

Posicione a grade do forno no centro e preaqueça a 230°C. Prepare uma assadeira grande forrando-a com papel manteiga para evitar que grude e garantir uma limpeza fácil.

### Step 2

Separe cuidadosamente as claras das gemas, colocando todas as quatro claras em uma tigela grande. Transfira cada gema para sua própria tigela pequena, mantendo-as intactas e sem quebrar. Esta separação é crucial para alcançar a textura característica de nuvem.

### Step 3

Usando uma batedeira em velocidade média-alta, bata as claras por 3-4 minutos até formar picos firmes e brilhantes. As claras devem ficar em pé quando você levantar os batedores e manter sua forma firmemente. Isso cria a base aerada da nuvem.

### Step 4

Incorpore delicadamente o sal marinho e a pimenta-do-reino nas claras batidas usando uma espátula. Se estiver fazendo uma variação, incorpore cuidadosamente os ingredientes escolhidos (queijo, presunto, bacon, alho em pó, cebolinha ou cream cheese) com um movimento de dobrar para preservar as bolhas de ar. Para a versão básica, prossiga apenas com sal e pimenta.

### Step 5

Coloque a mistura de clara batida na assadeira preparada, criando quatro montes de tamanho uniforme com espaço entre eles. Use as costas da colher para criar um buraco fundo no centro de cada nuvem, grande o suficiente para acomodar uma gema.

### Step 6

Coloque a assadeira no forno preaquecido e asse por exatamente 3 minutos. As nuvens devem começar a firmar e desenvolver uma cor dourada clara nos picos.

[logifoodcoach.com/recipes/ovos-nuvem-de-baixo-indice-glicemico-com-variações-ricas-em-proteína](http://logifoodcoach.com/recipes/ovos-nuvem-de-baixo-indice-glicemico-com-variações-ricas-em-proteína)

## Step 7

Retire a assadeira do forno e deslize cuidadosamente uma gema em cada buraco, trabalhando delicadamente para evitar quebrar as gemas. Retorne ao forno imediatamente e asse por mais 2-3 minutos para gemas moles, ou 4-5 minutos para gemas completamente firmes.

## Step 8

Retire do forno quando as gemas atingirem o ponto desejado e as nuvens estiverem douradas e crocantes nas bordas. Sirva imediatamente enquanto estiver quente para melhor textura e sabor. Estas nuvens ricas em proteína fornecem energia sustentada sem picos de açúcar no sangue.