

OMELETE DE BATATA-DOCE FIT (PRÉ TREINO)

INGREDIENTES

2 ovos

1/3 de batata doce cozida e amassada

cebola picada a gosto

1/2 sachê de tempero pronto

1 pitada de pimenta-do-reino

1 pitada de sal

orégano a gosto

1 colher de azeite para fritar

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com o garfo até a mistura ficar amarela.

Adicione o tempero pronto, pimenta, sal e orégano e misture.

Aqueça o azeite e quando estiver quente, coloque a mistura. De preferência, use uma fritadeira para omeletes.

Com uma espátula ou escumadeira, levante as laterais da omelete e deixe com que a parte de cima (mole) caia nas laterais e escorram até o fundo da frigideira. Esse processo leva aproximadamente 2 minutos.

Vire a omelete inteira e coloque os pedaços de batata doce por cima e deixe por mais 2 minutos. Feche a omelete no meio.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14284-omelete-de-batata-doce-fit-pre-treino.html>