

# OVO FRITO LIGHT

## INGREDIENTES

1 ovo

1 pitada de sal

orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

Em um refratário de sobremesa de vidro pequeno, quebre o ovo e coloque o sal e o orégano (fure a gema se preferir).

Cubra o refratário com filme de pvc transparente deixando as bordas bem vedadas.

Faça em média 10 furinhos no papel filme com um palito de dente.

Leve ao micro-ondas por cerca de 1 minuto e 30 segundos (o tempo pode variar de acordo com a potência do micro-ondas).

Caso ainda esteja cru, leve ao micro-ondas por mais 30 segundos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25271-ovo-frito-light.html>