

FRITATA DE BATATA

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1/2 unidade pequena de cebola [15 g]
- 2 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado [10 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 colher de chá grama de cebolinha picada [1g]
- 1 unidade pequena de batata inglesa crua [70 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e corte a batata em rodela de 1 cm. Transfira para uma panela pequena, cubra com água, tempere com 1/2 colher [chá] de sal e leve ao fogo alto. Quando ferver, diminua o fogo para médio e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos até a batata ficar al dente – o tempo de cozimento pode variar, ela deve estar cozida mas ainda firme, verifique espetando com um garfo. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.
- 2º Descasque e fatie a cebola em meias luas finas. Lave e fatie fino a parte verde da cebolinha. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para outra tigela maior – se um estiver estragado você não perde a receita. Acrescente metade do queijo ralado, a cebolinha fatiada e tempere com sal e pimenta a gosto. Bata bem com um garfo para misturar as claras com as gemas.
- 3º Assim que estiver cozida, passe a batata por uma peneira e deixe escorrer bem a água.
- 4º Leve uma frigideira pequena, de preferência antiaderente ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite e gire a frigideira para untar todo fundo. Acrescente as fatias de batata e de cebola, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por 4 minutos, mexendo de vez em quando, com uma espátula de silicone, até dourar.
- 5º Assim que estiverem douradas, acomode as fatias de batata e de cebola, de maneira que cubra todo o fundo da frigideira – as fatias ficam sobrepostas umas nas outras mesmo. Regue com a mistura de ovos batidos e nivele com a espátula. Deixe cozinhar em fogo médio, até que a base e laterais da fritata estejam firmes e douradas – para verificar, delicadamente descole a fritata da borda da frigideira com a ponta da espátula.
- 6º Para finalizar o cozimento, com a espátula, descole as laterais e base da fritata; incline a frigideira e escorregue a fritata para um prato raso. Polvilhe com queijo ralado restante, cubra o prato com a frigideira e vire de uma só vez. Volte a frigideira ao fogo médio para cozinhar e dourar o outro lado da fritata por igual. Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (184 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	289 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	8 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	19 %
GORDURA	11 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	152 mg	280 mg	12 %