



# Fritatta de batata e cebola (textura modificada)

## Ingredientes (para duas porções)

200 g de batata

3 ovos

50 g de cebola

80 mL de leite semidesnatado

4 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem

Sal (restringir em caso de hipertensão  
ou retenção de líquidos)

Pimenta

## Preparo

1. Descascar as batatas e cortá-las bem fino. Descascar e picar a cebola em pedaços bem pequenos.
2. Em uma frigideira com azeite, refogar as batatas junto com a cebola até que fiquem macias.
3. Peneirar e reservar o azeite.
4. Bater os ovos com uma pitada de sal e pimenta.
5. Misturar a batata e a cebola com os ovos.
6. Em uma frigideira, aquecer o azeite reservado.
7. Despejar a mistura de ovos e mexer um pouco até que o ovo comece a endurecer.
8. Evitar dourar demais.
9. Depois que a mistura estiver firme, bater com o leite no mixer ou liquidificador. Servir.