

Como fazer Batata Doce refogada

Veja modo de preparo diferenciado do ingrediente que vem conquistando muitos adeptos.



Confira minha receita de batata doce refogada!

A **Batata Doce** tem ganhado cada vez mais espaço na dieta de quem faz exercícios pesados para entrar em forma, por ser uma excelente fonte de energia e carboidratos saudáveis. Eu sempre fui fã desta que incluo na categoria de legumes (é, na realidade, uma hortalíça de raízes, mas quem se importa?!), mas prefiro o modo de preparo que indico abaixo.

Esta **receita de batata doce** refogada pode entrar no cardápio semanas, e se você for como eu, que não está de dieta, conte com as informações adicionais. Independente disso, insisto que inclua na sua lista de **receitas simples** e práticas para o dia a dia. Porção para duas pessoas.

Como fazer Batata Doce refogada

Ingredientes

- 1 batata doce média;
- Sal, noz moscada, açúcar e pimenta branca;
- 1 óleo de coco.

Modo de preparo

Descasque a batata e corte em cubinhos de aproximadamente 2cm – mas não maior que isso. Aqueça uma panela antiaderente e coloque um fio de óleo. Quando estiver quente (use fogo médio para não queimar), adicione as batatas e misture bem.

Tempere com sal, pimenta branca e noz moscada a seu gosto, além de uma pitada de açúcar, para que ela possa caramelizar um pouco por fora. Refogue mexendo vez ou outra e se sentir que ela demora a estar cozida, tampe colocando um pouco de água.

Assim que estiver levemente cozida, destampe e não mexa. Deixe que doure levemente antes de mexer novamente. Quando estiver cozida e levemente dourada por fora, está pronta para servir.

Para quem não está de dieta

- Costumo adicionar mais açúcar e manteiga, para deixar bem caramelada. As batatas doces daqui, apesar da cor linda laranja das fotos, não chegam a este ponto com tanta facilidade quanto as que consumia no Brasil. Por isso se você testar esta minha receitinha simples...compartilha aqui comigo?!



Abre o apetite ver um prato colorido como este, não é mesmo?!

