

# ATÉ AS CRIANÇAS VÃO ADORAR A BERINJELA COM ESTA DELICIOSA RECEITA! SIMPLES E ECONÔMICA!

## INGREDIENTES

2 berinjelas

4 ovos

1 xícara de leite

1 dente de alho picado ou ralado

4 colheres (sopa) de queijo parmesão fresco ralado

10 folhas de massa filo (se não encontrar, pode usar massa folhada)

1 pedaço de queijo scamorza ou outro de sua preferência

Salsinha picada a gosto

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Azeite de oliva para untar

## MODO DE PREPARO

<ol>

<li>Lave bem as berinjelas e corte a extremidade superior (o cabo).</li>

<li>Em seguida, fatie-as no sentido horizontal e divida cada fatia ao meio, também na horizontal.</li>

<li>Disponha as fatias sobre uma superfície plana, polvilhe com sal e deixe descansar por 15 minutos para eliminar o excesso de água.</li>

<li>Depois, seque bem com papel toalha.</li>

<li>Coloque as fatias em uma assadeira, de preferência forrada com papel-manteiga.</li>

<li>Tempere com pimenta e regue com azeite de oliva. Asse em forno preaquecido a 200°C por 20 minutos.</li>

<li>Enquanto isso, em uma tigela, bata os ovos com o leite até obter uma mistura homogênea.</li>

<li>Acrescente o queijo parmesão ralado, o alho picado, a salsinha e uma pitada de sal.</li>

<li>Misture bem e reserve.</li>

<li>Corte o queijo scamorza em rodelas e reserve.</li>

<li>Unte um refratário de vidro ou porcelana (próprio para forno) com azeite.</li>

<li>Dobre as folhas de massa filo, uma a uma, no formato de sanfona.</li>

<li>Dobre a primeira ao meio e no centro do refratário. Distribua as demais ao redor, formando um círculo.</li>

<li>Entre as dobras da massa, intercale as fatias de berinjela e as rodelas de queijo scamorza.</li>

<li>Por último, despeje a mistura de ovos e queijo sobre os ingredientes.</li>

<li>Asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos, ou até que a massa esteja dourada e crocante e o recheio

firme.</li>

<li>Retire do forno e deixe esfriar levemente antes de cortar. Sirva morna e aproveite!</li>

</ol>

<strong>Sugestões de acompanhamento:</strong>

<ul>

<li>Combine com uma salada verde crocante ou vegetais assados.</li>

<li>Sirva com uma colherada de iogurte grego ou molho tzatziki.</li>

</ul>

<div class="code-block code-block-16">

COMO TRANSFORMAR UM RECEITA NORMAL EM UMA RECEITA SAUDÁVEL E NUTRITIVA?

</div>

Transformar uma receita comum em uma receita saudável pode parecer um desafio, mas existem algumas substituições simples que você pode fazer para **tornar suas receitas mais saudáveis e nutritivas.**

Uma das primeiras coisas que você pode fazer é **substituir a farinha branca por farinha de trigo integral ou farinha de aveia**. Essas farinhas têm mais fibras e nutrientes do que a farinha branca, o que significa que elas são mais saudáveis e fornecem mais saciedade.

Se a receita pede leite integral, **você pode substituí-lo por leite desnatado ou leite de amêndoas**. O leite integral tem mais gordura e calorias do que o leite desnatado e o leite de amêndoas é uma opção sem lactose para aqueles que têm intolerância.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/17130-ate-as-criancas-vao-adorar-a-berinjela-com-esta-deliciosa-receita-simples-e-economica.html>