

# BERINGELA FRITA LIGHT

## INGREDIENTES

2 berinjelas médias  
2 ovos  
1 xícara de farinha de arroz  
1 xícara de farinha de rosca  
1 panela com água fervente  
1 frigideira  
óleo de canola ou milho  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque a panela com 1 litro de água para ferver.

Enquanto ferve a água, vá cortando as berinjelas em rodela não muito finas, um dedo de espessura.

Passe sal sobre cada rodela e reserve.

Bata os ovos e reserve.

Separe 2 recipientes: no primeiro, coloque a farinha de arroz e no outro a farinha de rosca.

Em seguida, passe cada rodela de berinjela na sequência: primeiro no ovo, depois na farinha de arroz, no ovo e na farinha de rosca.

Na frigideira coloque o óleo e frite a rodela de berinjela e quando dourar dos dois lados com o auxílio de uma escumadeira mergulhe rapidamente na água fervente e tire.

Você vai observar o barulho chiando da berinjela na água.

Deixe escorrer um pouco e coloque sobre papel toalha.

Faça isso uma por uma até terminarem as rodela.

Quando terminar, você vai perceber a sua berinjela sequinha e deliciosa.

Se quiser acrescente queijo ralado ou muçarela light no final.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16984-beringela-frita-light.html>