

# ESPINAFRE A MODA DO MARINHEIRO POPEYE

## INGREDIENTES

1 maço de espinafre desfolhado  
1 colher (sopa) azeite de oliva  
1 cebola  
4 dentes de alho  
sal e pimenta a gosto  
1 pão de fatia integral sem casca  
Manteiga e azeite o quanto necessário  
1/2 litro leite  
3 ovos inteiros  
Queijo parmesão ralado

## MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue no azeite a cebola, o alho e as folhas de espinafre levemente rasgadas e tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve.

Em uma frigideira grande coloque quantidades iguais de manteiga e azeite para ir dourando levemente as fatias de pão sem deixá-las encharcadas.

Em um refratário colocar camadas de pão e do refogado de espinafre, terminando com o pão.

Misturar bem o leite com os ovos e colocar sobre a montagem finalizando com queijo parmesão ralado.

Levar ao forno a 200°C por uns 20 a 30 minutos ou até ficar douradinho.

Servir com salada verde.

Poderá ser o prato principal de vegetarianos ou um acompanhamento.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/56213-espinafre-a-moda-do-marinheiro-popeye.html>