

# OMELETINHO SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

1 xícara de espinafre picado  
1 xícara de repolho bem picadinho  
1 cebola pequena picadinha  
1 dente de alho  
100 g de presunto picadinho  
4 ovos batidos  
1 colher (sopa) de queijo ralado  
1 envelope de tempero tipo sazon  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Refogue o espinafre com alho, cebola, sal e temperos que desejar, deixe o espinafre bem sequinho.

Corte o repolho bem fininho e bem picadinho.

Faça o mesmo com a cebola e o presunto.

Junte o queijo ralado e coloque tudo nas forminhas de cupcake.

Acrescente os ovos batidos, temperado com sal e tempero tipo sazon.

Leve ao forno, por aproximadamente, 20 minutos ou até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/23740-omeletinho-saudavel.html>