

Mingau de Aveia

Ingredientes

ou

45 gramas de aveia em flocos

ou

120 mililitros de água, engarrafada, genérica (120 g)

Método de preparo

1

Lavar a aveia com uma peneira e levar ao fogo com a água em fogo baixo e com a panela destampada. Deixar ferver, desligar e tampar a panela. Ou cozinhar por 1min no microondas. [Rende uma porção]

2

Você pode acrescentar mel, banana, proteína e frutinhas picadas!