

Mingau de cacau

Ideal para lanches e ceias.

🕒 Preparação 10 minutos ● Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

1 xícara de leite de vaca integral (240 g)

ou

1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)

ou

1 colher de sopa de cacau em pó(5 g)

ou

1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g) - à gosto

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g) - à gosto

Método de preparo

1

Refogue a banana.

2

Adicione o leite, o cacau e a aveia. Nesse momento cozinhe em fogo baixo até a consistência desejar.

3

Se quiser, adicione pasta de amendoim no topping.