

## Mingau Proteico

1 porção

### Ingredientes

ou

200 gramas de LEITE semi-desnatado

ou

3 colheres de sopa cheias de AVEIA EM FLOCOS [45 g]

ou

1 colher de sopa de WHEY PROTEIN (porção com 7g de proteína)

ou

1 colher de chá de canela moída [3 g]

### Método de preparo

1

Em uma panela colocar para ferver o leite e a aveia;

2

Ao começar a ferver, o mingau irá engrossando. Ao atingir o ponto, desligue o fogo;

3

Coloque o mingau em um prato e misture o whey protein;

4

Polvilhe a canela e sirva-se.