Mayra Sakanaka
Nutricionista · 69762

Mingau de aveia e banana

Mingau, fonte de fibras adoçado com banana

Preparação 5 minutos Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)

ou

80 ml de leite de vaca integral

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

Método de preparo

1

Pique a banana em pedaços, do tamanho que preferir

2

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre;

3

Quando atingir uma consistência pastosa, desligue o fogo e enfeite como quiser.

4

É possível acrescentar outras frutas por cima, mel, pedaços de chocolate, pasta de amendoim, whey, uva passa, leite em pó, etc.

5

Se não gostar de banana, pode fazer o mingau adoçado com outra fruta ou com o adoçante de sua preferência.