Mayra Sakanaka
Nutricionista · 69762

Mingau de Aveia com Banana ou ameixa

O mingau de aveia é uma excelente opção de refeição para os dias em que precisamos de uma refeição rápida, e nutritiva.

Preparação 5 minutos Total 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

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

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

3 unidades de ameixa seca sem caroço (30 g)

ou

Canela em pó à gosto (opcional)

ou

200ml de leite de vaca desnatado

Método de preparo

1

Amasse a banana (ou ameixa) e coloque na panela em fogo baixo

2

Acrescente o leite e misture.

3

Acrescente a aveia e mexa lentamente.

4

Quando atingir uma consistência cremosa desligue o fogo. Sirva.

5

Sugestões: Depois de pronto, adicione por cima granola, castanhas ou frutas como: morango, kiwi, mirtilo, framboesas.