

Mingau de Aveia com Banana (ÁGUA)

O mingau de aveia é uma excelente opção de refeição para os dias em que precisamos de um café da manhã prático e nutritivo.

🕒 Preparação 5 minutos ● Total 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

5 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (75 g)

ou

30 gramas de semente de chia

ou

1 unidade de banana (65 g)

ou

1 colher de chá de canela em pó (opcional)

ou

200 gramas de água mineral natural

Método de preparo

1

Amasse a banana e coloque na panela em fogo baixo

2

Acrescente a água e misture.

3

Acrescente a aveia e mexa lentamente.

4

Acrescente aos poucos a chia, até atingir a consistência cremosa, e se preferir adicione um pouco de canela a gosto.

5

Quando atingir uma consistência cremosa e gelatinosa desligue o fogo. Sirva.

6

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