

Mingau de cacau

1 Porção

Ingredientes

ou

1 xícara de leite vegetal de amêndoas ou leite de vaca desnatado ou água

ou

1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

ou

2 col. sopa de farelo de aveia, cru

ou

1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)

ou

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

ou

1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)

ou

20 gramas de whey Protein (opcional)

Método de preparo

1

Misture tudo e cozinhe em fogo médio até a consistência desejada. Inclua o whey suplemento proteico depois de pronto.

2

Opcional cobrir com nibs de cacau (01 col. de sopa) ou noz pecã (04 uni).