

Mingau de aveia sem leite

1 porção

Ingredientes

ou

3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [45 g]

ou

150 gramas de água Mineral

ou

1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]

Método de preparo

1

Coloque a aveia e água na panela e leve ao fogo.

2

Depois coloque 1 colher de mel no final para adoçar.