

## MINGAU DE CEREAIS

1 porção

### Ingredientes

ou

1 copo duplo cheio de leite de vaca semidesnatado zero lactose (240 g)

ou

1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)

ou

1 colher (sopa) de chia em grãos (jasmim) (10 g)

ou

1 col (sopa) de farinha de linhaça - Mais Vita (15 g)

### Método de preparo

1

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo