MINGAU PROBIÓTICO

INGREDIENTES

100 ml de kefir, coalhada ou iogurte natural

100 ml de kombucha

100 g de polpa de fruta congelada

1 colher (sopa) de aveia

1 colher (sopa) de amendoim cru com casca

1 colher (sopa) de arroz integral

1 colher (sopa) de mel

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes num liquidificador.

Bata até ficar homogêneo.

Despeje tudo em uma leiteira.

Leve ao fogo alto até começar a ferver, mexendo sempre.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13018-mingau-probiotico.html