PAPA / MINGAU DE AVEIA (OPÇÃO SAUDÁVEL PARA CAFÉ DA MANHÃ)

INGREDIENTES

1 xícara de leite

1 pau de canela

1 pedaço de casca de limão

3 colheres (sopa) de aveia em flocos

1 colher (sopa) de linhaça dourada

1 banana pequena amassada

1 colher (sopa) de maçã picada

1 colher (sopa) de morango ou manga ou pêssego picado

canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

Leve em fogo médio o leite com o pau de canela e a casca de limão, espere o leite aquecer um pouco.

Adicione a aveia e a linhaça e misture bem, em seguida coloque a banana, a maçã e o morango e misture.

Espere até começar a ferver e a papa ficar mais consistente. Retire a casca de limão e o pau de canela.

Acrescente a canela em pó, misture bem e sirva.

Obs. A banana é essencial para a receita, e as outras frutas são opcionais. Pode acrescentar a fruta que quiser.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13658-papa-mingau-de-aveia-opcao-saudavel-para-cafe-da-manha.html