MINGAU DE AVEIA E COCO (LOW CARB / DUKAN)

INGREDIENTES

3 colheres (sopa) cheias de farelo de aveia

1 colher (sopa) de farinha de coco

100 ml de água

100 ml de leite de coco

1 ou 2 colheres (sobremesa) de adoçante culinário

1 colher (sobremesa) de óleo de coco (opcional)

canela e cravo a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, adicionar a água e o farelo de aveia. Misture.

Cozinhe em fogo baixo e mexa sem parar.

Vá acrescentando os demais ingredientes (óleo de coco, leite de coco, cravo e adoçante culinário) e misture bem até obter consistência homogênea.

Continue mexendo até levantar fervura.

A partir da fervura, continue acompanhando e misturando até o mingau engrossar e soltar das laterais e fundo da panela.

Desligue o fogo e sirva dividindo em duas porções.

De acordo com sua preferência, acrescente canela polvilhando por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14614-mingau-de-aveia-e-coco-low-carb-dukan.html