

MINGAU COM TUCUMÃ

INGREDIENTES

300 g de bagaço de tucumã batida no liquidificador

100 g de coco ralado

100 g de aveia

50 g de linhaça

1 xícara de leite

1 litro de água

50 g de açúcar

MODO DE PREPARO

Em uma panela, adicione os ingredientes, ferva e mexa por 10 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15918-mingau-com-tucuma.html>