

MINGAU DUKAN

INGREDIENTES

1 caneca de leite desnatado

3 colheres de sopa de farelo de aveia

10 gotas de adoçante da sua preferência ou quantas gotas achar melhor

MODO DE PREPARO

Coloque o leite frio na caneca e coloque as 3 colheres de farelo de aveia e as gotas de adoçante (se estiver na fase ataque, coloque apenas uma colher e meia, caso esteja na fase cruzeiro use duas colheres).

Misture todos os ingredientes, coloque no micro-ondas por 1 minuto e mexa de um em um minuto até completar os 3 minutos ou até engrossar.

Caso prefira fazer no fogão, coloque todos os ingredientes em uma leiteira ou panela e mexa em fogo baixo até engrossar.

Coloque em um pires, prato ou outro recipiente, salpique canela em pó e é só servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19503-mingau-dukan.html>