# MINGAU DE AVEIA – VEGANO / SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

1 xícara de aveia

2 xícara de água filtrada (pode usar metade de leite de coco)

ameixa a gosto

2 colheres de açúcar demerara

uma pitada de sal

cravo a gosto

canela em pau a gosto

canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

Em fogo médio, coloque os ingredientes na panela, menos a canela em pó.

Deixe cozinhar e mexa sempre para não grudar.

Após cozido, coloque canela em pó por cima e está pronto!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20013-mingau-de-aveia-vegano-sem-lactose.html