

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!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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