

# MINGAU DE CHIA

## INGREDIENTES

1 colher (sopa) de chia

200 ml de leite

1 maçã

canela a gosto

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, deixe a chia de molho no leite por aproximadamente 2 horas até a chia estar inchada.

Em seguida, bata a chia com leite no liquidificador e bata até obter consistência de mousse.

Adicione a maçã e bata novamente com um pouquinho de canela.

Despeje o mousse em um pote e deixe no congelador por apenas 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24179-mingau-de-chia.html>