

# MINGAU DE AVEIA SIMPLES PARA UMA PESSOA

## INGREDIENTES

2 e 1/2 colheres de aveia em flocos finos

300 ml de leite integral

1 e 1/2 colheres de açúcar

## MODO DE PREPARO

Numa panela pequena e funda, de preferência antiaderente, coloque todos os ingredientes e misture bem, antes de levar ao fogo.

Leve a panela ao fogo, baixo, e continue mexendo, sem parar, com uma colher de pau.

Entre 5 e 6 minutos depois, já estará em ponto de mingau.

Aí é só escolher se deseja mais ralo ou mais grosso, mexendo por um pouco mais de tempo ou menos tempo.

Coloque em um prato raso e bom apetite!

Não parar de mexer em hipótese alguma e manter o fogo sempre baixo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27703-mingau-de-aveia-simples-para-uma-pessoa.html>