

# OATMEAL – MINGAU DE AVEIA TRADICIONAL AMERICANO

## INGREDIENTES

1/2 xícara de flocos de aveia

1/2 xícara de leite

1/2 xícara de água

1 colher de sopa de mel

frutas secas (quantidade e tipo a sua escolha)

castanhas ou amêndoas (quantidade e tipo a sua escolha)

Pode-se usar granola também pra facilitar

Assim como açaí, basicamente você pode acrescentar várias coisas ao mingau pronto, eu gosto de colocar frutas frescas também.

## MODO DE PREPARO

Levar à fervura o leite e a água (cuidado com o leite fervendo).

Quando estiver fervendo, acrescentar a aveia e o mel e aumentar o fogo.

Misturar por mais 4 minutos.

Colocar na tigela e então acrescentar as frutas secas e as castanhas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31283-oatmeal-mingau-de-aveia-tradicional-americano.html>