

MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA

INGREDIENTES

2 colheres sobremesa de farelo de aveia

1 colher chá de amido de milho

1/2 xícara de leite de soja

adoçante a gosto

canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

Coloque o farelo de aveia e o amido de milho em uma tigela própria para micro-ondas e misture.

Acrescente o leite de soja aos poucos para não empelotar.

Leve ao micro-ondas em potência alta por 1 minuto. Retire e mexa, levando ao micro-ondas por mais 30 segundos.

Ao final do tempo, mexa novamente, coloque o adoçante e deixe esfriar.

Polvilhe a canela em pó antes de servir.

Aproximadamente 110 calorias.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31856-mingau-de-aveia-com-leite-de-soja.html>