

MINGAU DE AVEIA NO MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

1 xícara refratária grande (preferivelmente de duas asas) ou 1 terrina refratária

250 ml de água filtrada

1 e 1/2 colher (de sopa) bem cheia de aveia em flocos

3 ou 4 colheres (de café) de leite em pó

1 colher (de café) de chocolate em pó (opcional)

açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Despeje a água na xícara (ou terrina).

Acrescente a aveia, o açúcar e mexa bem.

Leve ao micro-ondas, sem tampar, na potencia alta, por 1 minuto.

Retire, mexa e acrescente o leite em pó e o opcional chocolate em pó.

Mexa bem com um garfo.

Sirva pela manhã ou no lanchinho das crianças, para consumir 'de colher'.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33649-mingau-de-aveia-no-micro-ondas.html>