

MINGAU SAUDÁVEL

INGREDIENTES

200 ml de leite desnatado

1 colher (sopa) de mel silvestre

2 colheres (sopa) de aveia em flocos

canela para polvilhar

MODO DE PREPARO

Coloque o leite para esquentar.

Quando já estiver bem quente, adicione a aveia e deixe ferver.

Esfrie um pouco se quiser e junte o mel e por último polvilhe com canela.

Esta receita tem 225 calorias, portanto, não abuse.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36572-mingau-saudavel.html>